শাক্ত-শাক্তের

(১বা শরুক)

অইবা :-

শগোলশেম ইন্দ্রমনি সিংহ

থাংমৈবন্দ, খোয়াথোং।

থোকোংবা :—
শ্রী ওইনাম মঙ্গী সিংহ
শিংজমৈ তোপ লৈকাই, ইম্ফাল।

অহানবা ফোঙবা
১৯৮৬ ই
কোপী মশীং ৫০০

মমল লুপা ৬৭

ন[illegible]ং মণিপুর গীতা প্রেস শিংজমৈ কৈথেল, ইম্ফাল।

শাফ-শাজেল

য়াওফম — তাকপা

হীরম	লামায়

মাহৌশা

মীওইবগী পুন্সি অসি শুপ্নগী অমত্তনি। মসিবু খ্বাইদগী নীংথিজবা মওংদা শীজিন্নগদবনি। করম্না? মীওইবা ঐখোয় অসি অচুম্বা খিবা ঙাক্তনি। অচুম্বা অমত্ত' হেক ফংবদা অচুম্বা অদুমক পুন্সিগী শরুক অমা ওইহনগদবনি। পুন্সিগী শাংগ্রবা খোঙচত্তা অচুম্বদগী ওইবা খোঙথাংদনা পান্দম য়্রৌনবা লাক্কগদবনি। পুন্সিগী পান্দমদি করিনো? মশা কন্না থম্বা, অনা অরেক চঙদবা, শেল-থুম য়াম্ত পাদবা, মপুং ফাবা অানগা লোইনবা ফজত্রবা নিংথি কায়দবা পুন্সি তোঞ্জোইনা পানজবা খ্বাইদগী মুংঙাইজবা মনুংঙাই অদু পুন্সিগী পান্দমনি, অরোইবা মুংঙাইবা তানবা লম্বীনি। পুম্নমক অসিবু ফংবা য়াম্না? ঈশ্বরনা ঙাইবং মীগীদমক পোক্লিতৈঙদগী হৌনা মাঙহৌননা লাওশীন্দুনা মমাগী গর্ভ মনুংদা লৈরিবা অঙাং অদুদা পুম্নমক থম্মীগ্রবনি। থম্বাল, থমচেৎ, থমনা, থুমো পুম্নমক অসি থম্বালগী মনুংদা লৈরিবা থমচেৎ অদুগী মরুগী কুয়োম মনুংদা মতোংদনা য়োমত্তুনা থম্লিবা পিকপ্রবা ময়োন অমা ঈশ্বরনা শেমদুনা থম্লিবা অদুদগী খোরকপনি হায়না কনানা থনবিবগে। মরম অসিদগী অহল-লম্মনশিংনা অঙাং শেম্বদি পোকদবা চহি ৫ বাংলিতৈঙদগী হৌগদবনি হায়না ঙাকপীরকলি, হায়বদি পুক্লিং, মকচাং, অথ্যাপ্সিকী চানবা থল অমদা মমা ওইগদৌরিবা অদু অঙাং পোকদবা চহি ৫ বাংলিতৈঙদগী থমগদবনি হায়বনি। হেক পোকপা মুনিঙ্গী

শিবা হৌরবনি। ওক্তবা, মাঙনবা চথরবনি। অমরোয়বা মরম ওক্সবা, মশা ফনবা, পুন্সিনবা হৌগৎলবনি। মরম অসিনা শিকা হায়বসি হেক পোকপা সুমিত্তুগী হৌরগা শিবা সুমিত্তুদা লোইগদবনি। পোক্লিকৈডেদগী হৌদুনা মহা ওইরিডেদগী হৌনা অহল-লম্মন, মথা-মপা, ওজা-গুরুনা অঙাং অদুবু লমজিংবা অমসুং চেৎনা লেম্বীবা হায়বসি পুন্সিগী ওইনা লৈজগুবা থবক্নি। মহাক্না মমৈথংদা মানা লৈজনীংবা পুন্সি অদু লৈজনবা থুদোংচাবা পীবিবা ফাওবত্তু অহল-লম্মনগী লমজিংনি। মতুংগী মতুংদদি মী মহাক অদুনা তোয়ন তোয়না "ঐনা লৈজগে হায়না থনখিবা পুন্সিদু ঐগী পুন্সি অসিমক ওইরিব্রা" হায়বসি য়েংজগদবনি। পিকপ্রবা হৈনবী অসি মিকুপ থুদিংগী লেমগৎলি। লোংমগী হৈনবীনা করি মাঙহল্লি, করি শাগৎলি হায়বসি নিত্তিগী ওইনা কুপনা য়েংগদবনি। হৈনবী ময়াম অদুনা নংবু লেগায়-গনি অদুগা নংবু শাগৎকনি। হৈনবী কয়া অদুগুনা মী অমগী লমচৎ লেমজগদবনি; নংনা থজিংলিবা নপুন্সিদগী লোপ-থোকহনগনি, চত্রগা নকশিনহনগনি। সভ্যতাগী মিংদা চঙশিল-লকইবা লানওং কয়াগী মপুংদা, তাম্নবা, শীংনবগী যুগ অমা পুরক্লিবা অসিদা মতিক চাদ্রবদি, হৈজদ্রবদি লৌনা কেন্না মাঙজবা কয়া কয়ানো। পুন্সিগী অনৌবা খোঙদারকপদা শক্তিক থবাগুম ডায়বা মীওই কয়া ডসিদি ডাইবং অসিদা উথিত্রে। জাতিগী ওইনা কংমবা কয়াস্থ পান্ডথোকপা ডমসদবা কয়া মাঙজরে — মতু-মচা কয়া অৱাবগী ঈপাক্তা তাহৌরে।

কনানা পোকপদগী অনাবা পকলকই। কনানা লমচৎ কণ্ডবদগী নৌনা কেমই। কনা অমনা পঙবদগী জ্ঞান য়াৎপদগী নৌনা মাঙৈজে। মীওইবা অমা ওইনা মপুং ফানবা চৎপা তারবদি হকচাং, পুক্নিং, নীতি অহুম অসি থল মাম্লনা চঙবা য়াদে। অচুবু থবায়, পুক্নিং, নীতি কায়বসি মী মীতুগী হকচাংদা লোয়ননা লৈবনি। হকচাং ফজ্রগা পাপ তৌরকই। হকচাং ফজ্রগা থবায় মাঙই, হকচাং ফজ্রগা নীতিদি লাইরবুনা লাইফাওবা লৈংবা ঙমদে। মরম অসিনা পূম্নমক ঙমদ্রিবৈগী মমাঙদা "শরীরমাদ্যম খলু ধর্ম্মসাধনম" হায়নমক কানবদা হকচাং ফনবা শিক্ষা অসি মীপুম পুংনা পীবা চুমই। মসিমক লাইয়িক মচা অসিগী পান্দম্নি।

ফেজিকেল এডুকেসন

য়াহৈগী হৌরকফম য়েংলবদি এডুকেসন কায়বদি য়োক-পীবা, নোইপেলকনবা, য়োকখৎপা হায়বনি। মগমদি ইংরেজিগী য়াহৈ "এডুকেচিং" হায়বসি লেটিনগী এডুকেয়ার— (অর্থনা য়োকপা, নোইপেলহনবা, য়োকখৎপা) অমসুং এডুসেয়ার— (অর্থনা য়োকপা, পুথোরকপা, য়োকখৎপা) কাগ্রবা য়াহৈ অনি অসিদগী লোৎবনি। মরম অসিনা এডুকেসন কায়বদি পুন্সিগী-মমক শোম-শাবা অমসুং কনাগুম্বা মীওই অমনা মানা নোমজ চৎচগে হায়রুনা খজবা লমদাংদা মপুন্সি অদু মহৈ য়াজনবা শোম-শাবনি।

পূম্নমকী ওইবা মিৎয়েংদা অমসুং য়াফমগী ওইনা লৌরবদা সমাজগী চাওখৎপদা চম চামহনবা অমসুং সমাজ অদু চাওখৎ-

কনবদা মতেং ওইবা প্ৰীন্সিপল কয়াগী ফিদম, অফবা ধৰ্ম্মবা, মাচুমকী জ্ঞান হৈ-শিংবা, ভানশিনবা ওইনা উই। এরিষ্টোটলগী এড়ুকেসনগী ভাবস্তু মসিনি। মসিদনা লৈননবগীদমক্তা লৈনবা, অদুগা মী অমমত্তস্তু কান্নবা কৌবা পীদনা জ্ঞানদা পং-ভানদা ভানশিনবা নক্লগা থবক অমত্তং ফংজনবগীদমক লাইরিক তম্লিবনি হায়বা মীওই অদু তোঙাম্না থাইদোক্কুনা থমই। কনাগুম্বনা হায় "এড়ুকেসন হায়বদি নহারোলগী আশাগী মথক্তা য়েংশিনবীবা অমস্তুং লমজিংবীদুনা নহারোলদা নীতিগী ওইবা পাঙ্গল অমা পীবিদুনা মাদুনা তুংগী মীরোন্দা মথং মথং শিন্নদুনা মাতুনা মখোয়গী নীতি জ্ঞান মপুং ফানা চাওখৎহন্নবা, অহল-লোনগী মীচং মীথাই নাইদবা হোংদবা থবক মওং অমনি।" পূক্নিং অধ্যাত্মিকতা মপুং ফারবা মী অদুগী পুন্সি অদু মহাক্না অয়োবীদা পুংভাইবা ফংই। অশিংবা সমাজ অম্নাবনা য়ারবা অদুগা উরু-ভারুবা জ্ঞাননস্তু চুমই হায়না লৌনরবা মকু ওইবা নীয়ম অয়াম্বা য়াম্না শিংনা থঙজিন-হৈজিন্না ফংজরবনি হায়না লৌবা য়ারে।

মসিগুম্বা মীওই অজিদা য়েংগদবা অমস্তুং হন্না য়েংশিনগদবসি মহাক অসিবূ এড়ুকেসনগী হোরকফমগী ভাবতা, য়াম্না চেকশিনবা ভাবতা এড়ুকেসন ফংলবরা হায়বসিনি। মহাক অসি নীংথিজনা অমস্তুং মপুং ফানা লমজিংবিরব্রা, নোই-পেলহল্লব্রা, (নস্ʼ অমনা অঙাং য়োকপগুম) য়োকখৎপীরব্রা ? জ্ঞানদদি শিক্ষা ফংলবনিনা থঙবা ওইবগুমদি থংজনবা ফংজনবা

ভম্মীরম্লগনি। অধ্যাত্মিক্কী শিক্ষা ফংলবনিনা অরানবদগী অচুম্বা খন্দোকপা ঙম্লম্বা য়াই। ধর্ম্মগী থোঙদম্ম ভম্মীরমবা য়াই। মতুনা থরায়গী ওইবা রাফম খঙলম্বা য়াই। পূক্লিংগী মথুম-মরাং হৌবা পুম্নমক ভম্মীরমবা য়াই অতুনা অরা-মুংঙাই মুংশি-মুংওন খঙলম্বা য়াই। খ্বাইদগী অরুবদি অসিগুম্বা শিক্ষা ফংলবা মীওইশিং অসি হকচাং ফনবগী মরু ওইবা নিয়ম পুম্নমক ভম্মীরব্রা? হৈজররা? হৌজিক কালগী এডুকেসন অসিদা জ্ঞান, পূক্লিং শনবা, নীতি, সমাজ, থরায়গী ওইবা রাফমদা য়োকপা, য়োকখৎপা, থোইদোক্লা মপুং ফানবা নৈনবা, থোই-দোক্লা কনশীনবা মওংদা লৈতবা য়াদবগী রাফমদা নৈনরে। অদুবু হকচাং ফবা হায়বা, মোরেলগী এডুকেসনগী থাক্তা চপ-চানা লৈফম থোকপা, থম্মীফম থোকপা রাফম সিমদি লৌখৎ-পিদনা হন্দোক্লুনা, লংশেক্লুনা থম্মি। মথক মখা অয়াম্বা মওংদা ফংলকপা এডুকেসন অদুবু লেঙদনা থম্বা ঙমগদবদি শুপ্নগী হকচাং ফরবতদা ঙমগদবনি হায়বসিমদি কাউথোকপীরে। মশা ফবা পূক্লিংদু মশা ফবা হকচাংদা নৈবনি। মশা ফত্তবা মীতনা পৃথিবী অসিদা খ্বাইদগী হেন্না পাপ তৌই। জ্ঞান তাবা নৈবাক্তা, থাইনদি ওঝা, লেবরেটোরী, লাইব্রেরীনা মরু ওইনা শিক্ষাদা লৌনরম্বদু হৌজিক্কি লৈফম, চিঙ্গাক শাঙ্কেন চাং নাইনা হকচাং চেক-অপ তৌনবা ডাক্তর মরুওইনা পীডুনা অঙাংগী মশা ফনবা অমসুং নাদনবা শিক্ষা অদু ফংজনবা শীন্নরকই। অতুনদি হকচাং ফনবগী, নাদ-য়েঙ্কনবগী, ফন থম্নবগী, পাঙ্গল কম্লনবগী

পুন্সিনবগী বিদ্যা অসি কোর্শ নাইনা তম্বা তাবনি। ক্যুরি-কলমদা হাপ্তুনা প্রোফেসার থমদুনা তম্বীবা তাবনি। পীশক পিক্রিৎলৈবগী মানা মানা তমইবা অমস্তুং মথং মথং তমথরক্লিবা শিক্ষাদা সমাজ চাওথৎনবা শিক্ষাগা লোয়ননা নীংথিজবা মওংদা মশা-মউ ফনবা নীংথিজনা নৈনবা য়াবা খুদোংচাবা পীদুনা মথং মথং মশা ফনবা, অমস্তুং ফনা থম্নবা জ্ঞান পুন্নমক নৈন নৈননা পুথৎপীগদবনি। খ্বাইদগী অৱাবা ৱাফম অমদি হৌজিক হৌজিকমক মশা ফরিবা মীতাশিং অদুনা মশা মউ অদু অদুম ফদুনা লৈগনি থল্লি। অদুগা মশা অদু ফত্রবা মীওইশিং অদুনা মশা অদু ফররোই, থুনা শিরগদবনি হায়না শিবা ডাই-দুনা লৈ, করিস্থু থওইদে। মপুঙ্গি কাওবা অশিবা ওইনা লোরকই। "হকচাং ফরি, শুম ফদুনা লৈগনি।" "হকচাং ফত্তে অমুক ফবা য়াররোই, ফত্তুনা শুম লৈরগনি।" হায়বা অসিগুম্বা অৱানবা ৱাফম অসি মাঙহন্নবা অদুগা অসিগুম্বা সেরাম্নবা মীওইবু অচুম্বদা পূরক্নবা—অহানবগী মীওই অসিবু মশা শুম ফনা থম্নবা অদুগা অকোনবগী মীওই অসিদা অয়েৌবী হকচাংগী শিক্ষা পীদুনা হিংনবগী পাঙ্গল হাপ্পীদুনা মশা ফগৎনবা তাক-পীবদা নত্তুনা ৱাফম অসি মশাগীদা ওইনা কান্নহনবতা নত্তুনা মতুংগী চারোন শুরোনগী মশা ফনবগী খুদোংচাবা, মশা ফনবগী, মপুন্সিত্থ সুংডাইজনবগী থৌজিন-থোৱাং শোয়দনা ফংজনবগী ৱাফম কয়া অদু হকচাং সাজেনগী শিক্ষা হায়বদি—ফিজিকেল এডুকেসননা পামজবা ৱাফমনি। অঙাং পুন্নমক লাইরিক তম্নবগী

হক লৈ। মচুদগী হেন্নমতুম অঙাং পুম্নমক মশা কনবা, মপুং ফানা ফনা থম্নবা মরু ওইবা হকচাং কনবগী নীয়মশিং অতু ঙমজনবগী হক লৈ। মপা মমা সাসন পুরিবা মীওইশিংগী মফমদা লৈতবা য়াদবা ককনি।

এড়ুকেসন হায়বা বাহৈ অসিগী ময়ামগী ওইবা অমসুং অয়াম্বনা য়াব ভাবতা লৌরবদি অঙাং খুদিংমক শিক্ষা ফংনবগী কক লৈগে। অদুগা অঙাং খুদিংমক হকচাং ফবা অমসুং ফন থম্নবা, ফনা লৈজনবা, তানশিন্নবগী সোইত্রবনি হায়না লৌবা য়াবা য়াশক পীবা মরুওইবা নীয়মশিং অতু ফংনবা এড়ুকেসন ফংজনবা অথুবা অমসুং হেনজিনবা থাকী হক লৈরিবনি।

মশা অয়োবীদা সোন নাডুনা লৈরবা মীওই অদুবু এডু-কেসন ফংলবনি হায়না লৌবা হায়বসি ওইথোক্কবনি। মশাগী শিংলি নাওরী মরী মতাং, লু-তোং পুম্নমক পথ পূমথহল্লগা, থোপ মথৈ ফহনগে হায়বসিদি শুকওই ওইথোক্লরোইদবা য়াকমনি। লোংদবা য়ুম্ফম অমা ইয়াও য়াওদনা নিংথিজখ্রবা মথক থংবা য়ুম অমা শাৎ কৈডুনা শাগে হায়না অরেম্বদা চাংয়েংবগুম্বনি। পূম্সি অসি মথোং মরম খংদবনা চয়েৎনবা য়াফম্না পৈশিন্দুনা পরেং শানা লৈ। অরাইবা, অমেংবা অথোৎপগুম্বা থক য়াওদে। হোংদোকপা কোবা য়াম্নবা; হৌজিক হৌজিকমক পাংথোক্কবা য়াদ্রবা য়াফম অমসুং কিডম কয়া লৈ। মাডু পুম্নমকপু অমরোমদা লোইনা থেংনবা তাবনি অমসুং ঙম্নবা থেংনগদবনি। মী অমনা অয়োবীদা চাওখৎকে

হায়না নিংজরবদি মশাগীদা ওইবা নাপ্ম শেবাংপা, নাইতোম ভাবা, হায়বসি থাদোকপা ভাবনি। হকচাং শাজেন নত্রগা ফিজিকেল এডুকেসন কংদ্রবা মীওইদি ভশেংনা নাইতোম ভাব নাপ্ম শেবাংপা অসি কন্না লৈ। ভীম ওইনা চৎমিন্নবা থক য়াদে। মসিগুম্বা মীতা অসি কা কেঞ্জিননা চৎপা মীওই শোইদনা ওই। মরম অসিনা পুক্নিং অমস্তুং হকচাংগী পাঙ্গল অসি লাইনা, নীংথিবা মওংদা খন চানা অমস্তুং মপুং মরৈ ফানা চৎমিনহল্লগা অমস্তুং তিম্নহল্লগা মওং অমত্তদা লেপহনবা দরকার ওই। ফিজিকেল এডুকেসননা অসিগুম্বা অশোইবা, অহোবা কয়া অসি চুমথোকচবা ঙমই। হৈনবী হায়বসি লাইনা শেমই। অদুবু অরাবদি ফত্তবা হৈনবীনা অফবা হৈনবীদগী লাইনা শেপ্পা হেল্লি। ফিজিকেল এডুকেসননা ইকান হেক হানবমক্তদা হকচাং ফনবা হৈনবী কয়া (লমচৎ) শেম্ননবনা মরু ওইবা পান্দম ওই। মাত্নদগী নিত্তিগী এড়ুকেসনগা লোয়ননা চৎমিন্নহল্লগা পামফম থোক্তবা হৈনবী পুম্নমক থাদোকপা অমস্তুং মাংহনব ভম্বী। ফিজিকেল এড়ুকেসননা ইহানমক হানবদা পামজবদি মীওই খুদিংমক্কী লৌশিনবা ঙম্বা পাঙ্গলদা চুম্না হিংবা, পানবা অমস্তুং অচুম্বা মরৈ হায়বদি চুম্না লৈনবদা চংইবা ভাব কয়া অদুগী অচুম্বা অদু পীবনি। অদুগা মাত্ন শিবিক অদুমক মশামক্ত কুইনা পঙ্কনা লৈনবা অদুগা জ্ঞান অদু ফংজরিবা মীওই অদুনা মহাক্না কোম্ননা পুম্নমক অদু মাংহনখিদনা মহাকী পালি ওইনা মচা-মশুশিংদা মথং মথং শিন্নখিনবা শিনবীবনি।

অদুম্নদি ওইরগা মশী মতাং অমসুং তোংসা (Neuro-muscles) গী শাক্তেন অসিনা শিক্ষাগী থোংদা কান্নবা করি পীরি হান্নবসি জগৎ অসিদা ঙসি কয়া থিগৎনরক্রি। মরী মতাং অমসুং তোংসাগী চাউখৎলকপা অমসুং চাউখৎহন্নবগী হকচাংগী মপুংগী ইন্দ্রিগী ওইনা চৎলিবা থোংচৎ (physiological) কী ওইবা প্রিসার্সকী ফল অদুদ য়েংলগা করম হায়না শাক্তেনগী মথল খাইদোকনি, অদুগা করম্বা নমুনা শেমদুনা কসেংবা সাইন্সকা চামহনগদগে হায়না চাওখৎপা লৈবাক খুদিংগী অহৈ-অশিংনা য়েংবদ হৌদকই। অশেংবমক এডুকেসনগা সাক্তেনগা য়াম্না নকবা মরি লৈ। পুক্নিং হকচাং অমসুং অধ্যাত্মিক অদুগা সমাজ শিক্ষাগা অদুকী মতিক য়েংশিন্নবা লৈঙ্গবগে হায়রবু অমমমদা ওইনা লৌরবদি মচেৎ মকাই ওইনা থোকই অমত্তা মপুং ফাদে। মরম অসিদগী হৌজিক অসিদা চাওখৎপা লৈবাক্শিংগা লোইনবা এডুকেসন্নিষ্টশিংনা সাক্তেনগা মথোয় মরি অসিগা মরি লৈনবিবসি য়েংলবা য়াদে। অদুগা চাউনবা, কন্নবদ হোংনবা সাক্তেনলোমদগী থোরকপা মীচম কয়ানা মশাগী (physical) ওইবা হেক্তিনবা ফলা-ফল হেন্ন-হেন্ন হায়জিনবদগী হকচাং শাক্তেনগী কান্নবা অসি অয়াম্বা মীদা চঙক্লহল্লিবসি মতাং অসিদা কোক্কদবনি।

হকচাং শাক্তেন তৌজবা, নৈনরিবা মীশক অমসুং ছাত্র পুক্নমক্তি পুক্নিং অসি থরা চাউথোকপা য়ুক্তমদা, থেংনরকপা; জ্ঞানশিনবা জ্ঞান, অমসুং লমদম, জাতি অতোপ্পা কয়াদগী চংলকপা সাক্তেন অমসুং মশাগী কয়াগী লৈফমথোকপা মরী অমসুং ঙমখৈ

অসি থল চানা লেপ্লগা শাজেন পুস্নমক শাগৎপা ভাবনি। চাও-থৎপা লৈবাক কয়াদা স্কুলবোর্ড, নোরমেল স্কুল, ট্রেনিং কলেজদা শাজেনগী কোর্স কয়া অহেবা, নীংথিজবা, সাইন্টিফিক ওইবা, লম-জিংদা চৎথনরকই। মেডিকেল সাইন্স চাওখৎলকপগা লোয়ননা জাতিগী ওইবা হকচাং অসি ফনবগী লমদা চথনরকই। চাওখৎপা লৈবাক থুদিংদা অঙাং, ছাত্র কয়াগী হকচাং অসি চেক্‌-অপ্‌ তৌদুনা লাইনা অমস্তুং অশোনবা অনাবা ইন্দ্রি কয়া মতমচানা ফাদুনা ফগৎনবা, লাইকোক্লবা থবক লৌথৎলি। অদুগা লোয়-গনবা লাইনা কয়া শন্দোক্তনবা থবক কয়া লৌথৎনরকই। ইমুংদা, ক্লাসকী কাদা লৈসিন্দুনা মাঙন-তাক্লবা অবস্থা কয়া লাকপগু মাইয়োক্লনবা শাম্নহন্দুনা, শাজেন তৌহন্দুনা কোক্লবা থবক কয়া লৌথৎলি। অঙাংদ নত্তে মপুং ফারবা মীওই ফাওবা ওসিগী যুগ অসিদা সাজেনগী এডুকেসন চংদবা য়াম্রবা মওংদা লাক্রি। মীওইবা ঐখোয় অসি থোক্ল-থোক্লবা অবস্থাগা চাননা চৎপা হৈবদগী ইমুং মপুংদদা, কা অথুবদা লৈবা হৈনখিদুনা অকিবগী মশক ওইরবা হকচাংগী, মরীগী অকিবগী মশক ওইবা ফল কয়া ফংনরী। মসি পুস্নমক্কী ফলদি — অঙাংদনা খিৎ হেল্লি। মরমদি অঙাং অসিদি চাউথৎলকপা, চাউথৎলকইবনিনা অঙাংগী পুন্সিগী শরুক অহুম থোকপগী অমদি মপান্দা শাম্নদুনা লেনবা ভাবনি। সিতিজন (অচোবা সহরদা লৈবা মীওই) শেমগৎ-লক্লৌরিবনিনা কুংনা লৈবা য়ুমগী অথুবা কাদা লৈরগা চুম্নগী অকে-অযোগী চিজাক পীজবস্থু চুমদে। অথম্নবা চিজাক্তা থজুনা

পীজগদবনি। সিটি অমদা হেক লৈরুরগা লৈরুবা পুম্নমক সিটিজন ওইগদবা নত্তে। "সিটিজন্দন সিটি অথা শেমগদবনি হায়বনি" হায়বসি অহল-লমন্না মচা মশু শেমগৎপদা কাউবিগনু। অদুগা ঐদি কমুংদদি কুন্দুনা লৈতে, চাকম্ন চাকলুক, চাকলুক অহুমক চারি, হকচাংগী তেম্পরেচরস্ত কায়দে; করিগী শাক্তেন, হকচাংগী-দমক থঞ্জরুনি হায়বা মীতানা নমই। হকচাং কবদি চাং অসি অয়াম্বনা থঙনদে। রাশিয়া, আমেরিকা, জর্ম্মণ, জাপানগী মশাকবগী চাং কয়া হেনগৎনা লৈরি। ইন্দিয়াগুম্বা অসুক চাউবা লৈবাক অমনা বাল্ড ওলিমপিক্তা করিগুম্বা মথলগী মেদল অমা ফাওবা ফংবা ঙমদ্রি। হন্থবা ভারত অসিগী মমুংদা ফাওবা ঐখোয় মণিপুরনা পাঙ্গলগী চাংয়েংদা লেপ্পা ঙমদ্রি, কয়া তোনগ্রবা! মাগুম্ তোকসি অচম্বা অমম্তং অশিংবা মীওইনা অঙকপা ফংনা অকিবগী মশক ওইরবা হকচাং মাঙথরকপগী কিভন অমদা হেক লাক্তি ফাওবা মশাগী থনবা মীওই অমত্তুম্ন য়াওদে। মাদুদম্তু, মানা চহি কয়াগী অরানবনা পুরকইবা অবস্থাসিম্নু থনবা অমম্তুং থঙবা ঙমদে। ফনিংবদি মীনিট ১০'গী মমুংদা কনিংই। মাদুদগীদি জাক্তর অমদা মশা পুম্নমক শিন্নথোক্লে ফরগা ফরে ফত্রগা শিরগম্রা থল্লকপদদি অকিবগী মশক্লি! মীপুম থুদিংদা মশাবু কনবীনবা পুংশিগ্রবা মীৎয়েংনা মতেং নিরকই।

জাম ভাজরগা অমুক হম্না হকচাং কনবা শাক্তেন, চাকচা-ফিজেৎ হোংদুনা হিংনবগী পাজল হেনগৎকন্দুনা অমুক হম্না পুংভাইনা তিংজবা ঙমই। শেল ভানশিন্নগা শেল অদুনা শেল পূরকপগুম,

হকচাং শাজেল্লা হকচাংগী শিক্ষা ফংদ্রনা 'হকচাং ফবা' অঙকপা ফংনা লৈশিন্দুনা য়াম্না পুক্নি তোংলোইনা পাঞ্জবা অসি কল্লকখি। হকচাং ফবগী সেন্দোইসি অঙকপদা লাকই। মুরাজী দেশায়না কুমগি প্রাইম মিনিস্তর ওইরিবসি মশা কবগী সেন্দোইনি। মথাম্বা লোহিয়া, শ্যামাপ্রসাদখোইনা মশা কজরম্লবদি হৌজিক অসিদা লেপাইগুম্না সেন্দোই চাজগদবনি। হকচাং ফবা অসিগু পীক্লি-লৈদগী য়াম্না লিক্লা শিংনা মশা ফনবা তুংশিল্লবগী মতুক্তা মশা মাঙনবত তৌহনা মশা অমত্তুং হিংনবগী পাঙ্গল অসি থরচ তৌখোক্লবদি মুপা, মুপী অত্তু মাঙনা-তাক্লবা মওংদা মপুক্ত লোইশিনৈ। হকচাং ফবা হায়ববু করিনো হায়রবদি মরুওইনা চাবা থকপা নিংথিজনা তুম্বা ফহনবা. তুম্নবগী ইন্দ্রি শম্ম কোনবগী ইন্দ্রি, ঈ চথোক চৎশিন ফহনবা, মাংবা অমত্তুং হুমাং, ঈশিংয়াক্ষম ফবা অসিনি। মসি পুম্নমকপু ফনা লৈরবদি মী অত্তু শিংজরে হায়না হায়বা য়ারে। মী অমনা মশা মাঙনবা চংলিবা মতম অত্তুগী মরী থোকপগী, মক্তা থোকপগী শরুক অমত্তং চংনা মশা ফনবদা পুক্নিং চংলবদি মশা শোয়দনা ফগনি। জগৎ অসিগী অনুংদা জীবগী হকচাংগী ইন্দ্রি পুম্নমক অসিগা য়াম্মনা, চাম-চিম্মনা লোইনবা, পূম্না চৎমিন্নবা, লিংজেন মান্নবা, কায়নদনবা হোৎনব পোৎশক লৈতে। অদুনা ইন্দ্রি অমা শোকপদা ইন্দ্রি পুম্নমক শোক্লকই। অমা পুম্নাক মাঙখিনবা অমনা অমগী মতেং পাংনরকই। হার্ট শোক্লবদি লংস, লংস শোক্লবদি কিদ্নি, মাক্তুদগী [illegible]টরী শোক্লকই। থম্মোই পুবা ইন্দ্রি পুম্নমক [illegible] মথং লোইনা

পোকখি। ইস্নি পুম্নমক শোক্তকপগী মরম অসি পুম্নক্না থঙলম্ লোকই।

ঐনগী কল্লৌদি অবস্থং হু অমু লৌশোকখিবরা ইস্নিদি— ইশিং থাকম (কিডনি), খবোংখী, ঊনশা অসিনি। খবোংখী হেক শোকবদা ঊনশা মশা কওনজদবনি। অদুগুম্বা কিডনি শোক্তকপদু ঊনশা মশা কওদনা কিডনিগী থবক্না য়াম্না খংবন থবনি। হুমাং ওইনা লৌশোকপবনি। মকচাং মথং পেংলক্ত্রবা মাখকপগী থুদম কয়া ঊংমকপদু, পাংগা-শোক্না, হুরি শাকপদা পুক-কথিবা য়াওই। মকচাংবগী থোকবিগদবা হু কল্লৌদি অমু পেংশোকপা পন লখবা ইরকপগা, পাংগা-শোক্নগা প্রধান থোক্না য়াই। আর্থবটমোট লেন কৌবা ইংলণ্ডগী য়াইদগী কাওবা ডাক্তর অমনা হায় "মুন্নুম্না হায়বসি নাম্বা ত্রেনেক্ত থোংপদুগী শাকপনি।" হেক্না তাকা থকপদগী মৈনা শীতিকয়নবা মঙ্ক লৌনি কয়া অদুগা শুম্না লোম্বদা শিথিবা সেল (cell) কয়া মৈদা এমিদ ওইনা লৈ, অমসুং [illegible] থোক হকবা অমবি মমাংগী অহি পুম্নমক মৈরোমদা হাইজিনু হুবা এম্বিদু ওইনা শাকপদা চাকথাওবা শাকপদু মতমদা পুক চাম্নুংনা কোকা হাইগৎলগা থোইবাই; পেংশিল-পৈপশিরিবা মকম্বা হার্ট, লুং, কিডনি, অং চৌকপা, শেরেবাইটিস, কেকানগী শাক্লবা শোকখি। মমী শোক্তকপা, থোপ শোক্তকপা, পুম্বা অহল ওইবকপা, [illegible] তাবনি। পুম্বা শোকবদা অমুং থোকপা, সেল (cell) শিথিবা হুমক মৈদা এমিদ ওইনা লৈ। অদুগা চাবা থাবক্তগী মৈদা এমিদ [illegible]

ইঙ্গ্রিশী মকম কয়াদা থোইদোক-হেন্নোক্লা নপ, হাউ খোকপা মকমগী উনশাগী অপাবা মপ্রাম লৈবা মকমদা থোরকই। মাতোনগী মপ্রামদা থোরক্লগা নপ কৌই। লায়নাহু লোকখুংব কৌপ্রে খোয়রৌদ্দা থোরক্লগা হাউ কৌরে। ঈ কাওবা মাওরকই। ঈতোন কায়বা কৌই। মহু হিদাক (suppress) নমশিন্দুনা থমগদবা নত্রে। হিদাক্লা মেনশিল্লগা পাংথা-পোম্বা ওইনা উনশাদা লাকই। মাহুস্ত হিদাক্লা নমশিল্লগা তাং চৌক্লে, তোন-শিল চাউখংলে, মহিক-মতাং তোনশিন্দা কাহ্নুনা থম্লে নাতোন চাকংলে — এদিনোইদনা নারে, নাতোন মনুংদা পোমলে। লাইহৌ হৌরে খৌনাউ নারে। তাং চৌক্লা চৌক্লা লাইহৌ হৌরগা তোনশিল চাউখত্তুনা নারবদি হাটকী 'ভালব' শোক্লকই। 'ভালবুলার হাট দিজিজ' হায়না কিনরবা লায়নানা নারকই— ভালব অহু মুরকই। হাট অহু শোকপগা লোয়ননা কত্ত হৌদি, হুনা চাইখিবনা মরি-মতাং পুন্নমক অমম্বং কিডনি শোক্লক্লে। "কার্দিও রিনেল-ভাসকুলার— মরী, থম্মোয়, ঈশিং য়াকম মরাই ভাবা" হায়না থঙবা, "কৌজিক্তি শিবা তাবেদে।" হায়বা সাইন বোর্ড মরাইবক্তা ইত্রে। মসিবু ভিসিয়স সার্কল কৌই।

কিডনি— কিডনি থরায় পুবা ইন্দ্রিশিংগী মনুংদা মরু-ওইবা ইন্দ্রি অমনি। মরম অসিনা কিডনি হায়বসি করম্বা মওংদো শেম্নকপগে হায়বসি থঙবা তাই। মাইক্রোসকোপ্তা য়েংবদা কিডনিগী মীকপ্রবা (ঈ শেংদোক্নবা কিল্টার) কিল্টার মচা মযাম পুরপ পুরপ পুনশীল্লগা অমগা অমগা সিমেন্টনা কাজিন্নুনা লৈন

ফিল্টার অসি কিডনি অমদা ১,০০০,০০০ লৈ। কিডনি অনিদা ৪,০০০,০০০ লৈ। ফিল্টার অমনা ইঞ্চি অমগা ইঞ্চি অমগী মচা থোকপগী অমগা শাংই। পুম্নপ শমজিন্নরবদি মাইল ৭৫ রোম শাংগনি। অয়ুক মুংদাং পুন্না হনবা লৈতনা থবক তৌজবদা থা অহুমগী মনুংদা ফিল্টার অমনা ড্রোপ অমতা শেংদোরকই। নোংমদা ড্রোপ অমগী চামথোকপগী অমতমক পুথোরকই। অয়ুক য়াম্না লুপ্রবা, নৌপ্রবা ইন্দ্রি অমনি। চাবা য়াবা য়াদবা ' কুদবা পোংশক অমম্বুং থবক থওনা চত্তবা য়াদবনি। থাইদগী শাখিন্না শোক্কনবা ইন্দ্রি অমনি। ব্রাইটস দিজিজ—হকচাং অসি নম্বদা ফুং ফুং চত্তবা, নেক্রাইটস কিডনি নাবগী লায়না কয়া অমম্বুং হকচাং অপুম্বা ঈশিংনা পোমথংলি, খুজেংদগী হৌহনা থোং, খুং ১মুং চনীং ঈশিংনা পোমথংলি, হকচাংগী ঈ পুম্নমক ঈশিং ওরকই। কিডনিগী থবক অসি খোঙ্লৌদনবা মশা মনা থম্মবা মী খুদিংমক্তা চেকশিনগদবনি। কিডনি ফিল্টারনা অঙকপা থবক তৌই। ফিল্টারশিং অসিদা পুথোকখিবা য়ুং অসি চহি ৬০ পুল্সিবা মী অমদা অম ২৪০ নি। অরুম্বনা টন ১৬ নি। টন অমগী মরি থোকপগী অহুমনা মপংনি। নোংমদা মী অমনা মপং শুইনা আউন্স অমা পুথোরকই। কিডনি সেল (cell) অসি ৪,০০০,০০০ লৈ. হায়না থনবদা পুক্লোং মুংডাই। অহুম মশা শোকপ্রবা, মাঙহনপ্রবদি অমুক শৌগৎলকদবা লৈত্রে। অহুনা কয়া চেকশিনবর থোকপা। প্রোটিন হায়বদি শা, ঙা, মেকম, শঙোম, ছানা চাপ্রগা হকচাংবা শিজিন্নবা লোইরবা মতুংদা লেপহৌবা শরুক মহু ইউরিয়া ওইনা

চুলে: থোরকই। ইউরিয়াসি যাওন-তাংকুম ওইবা চুমথিক অচৌ। অহুম্ ঊমা ইউরিয়া নৈরিবা চাং অহুমী থতিক কিক্তবিদা হেনা থনক পী।

অহুমা মতোমদা চু অইনা ইউরিক এসিডনি। মী অমবা চাদা হৌসনা জিরাক চাংবা হিংবা মীওই অমনা মোংমেদা গ্রেন অক্ষকপী থেমা শোক্কে। ইউরিক এসিড হাযবগিদি তোংবগী থাকপানি। শাদোং পুম্নক ইউরিক এসিড য়াওই। থপ-শাদা শাউও অমদা গ্রেন অমাথরি য়াওই। পুং কুমথরিদা হকচাংদগী পুথোকথম থোকপা ইউরিক এসিডকী শরুক অনিনি। থপ-শাদা শাউও অমা চায়বদি মহাকী কিক্তনি অহু এসিড পোথোকপা হুদাগী নৈকপা মথকী শরুক অহুম থেমা শাক্থোকপা তাই। অমা অপুকা (হুইট ব্রেদ) শাউও অমা চারবদি ইউরিক এসিড গ্রেন ৭০ চুং ওইনা পুথোরকপা তাই হায়বদি কিক্তসিনা লোংবা পুথোকচবা অহুমা শরুক ১০ দি পুথোরকপা তাই। মৈ, মোংশো, চুইঙবা শাহিং চাবা জীবদি মথোরগী কিরাক্না ইউরিক এসিডচু ইউরিয়াদা ওন্দোকপা থেই। মীওইবগী লিভারমদি চুইঙবা ইউরিয়াদা ওন্দোকপা ঙমদবা শা য়াম্না চাবা মীদি কিক্তসিনা শরুক, শাদোং চাবগী পোকপা চুশিং অহু থেংনেক্না লাকে, য়ামা থোক্কই।

ইউরিয়া থসিদি চুম্না জারবা পুথোকচবা ঙাই। অহুমা ইউরিক এসিডতি থাবক্না চুমি, অদি পুথোকপিবকা, ইউরিয়া পুথোক শাদাবাবক্না ইউরিক এসিদ পুথোকপদা থাবকী শরুক ১০ কায়না

থোকই। খা চাবসি মরম অসিদগী, কিডনিদা য়াম্না থীনা অরাবা পীবনি। ইউরিক এসিদনা কিডনিদা হৈনজ্জবা অমা শোকহল্লি অদুগা কিডনিগী সেল cell) শিং মাংহল্লি। ইউরিক এসিদকী মকুপশিং অদু কিডনিদা লৈরগা নুং শেমলকই। নুং অদু ইউ-রেটার হায়বা কিডনীদগী ব্লাদার তাবা মরীন অদুদা কুমলক্লুনা ব্লাদারদা লাকই। মাদুদগী ইউরেথ্রাদা শমলক্লুনা মপান থে'কপদা য়াওরকই নত্রগা কিডনিদা ব্লাদারদা মথং মথং লোন-থংনদুনা চাউনা লৈদুনা ইন্দ্রি অসি শোকহল্লি। য়াম্না য়াহন-নাহল্লি, শিহল্লি।

কিডনিদা পক্লুদবা পোৎ— মসলা, অমেংপা, হঙাম মরু, থাও, আচার, শিং, মুলা, মোরোক, উ মোরোক, ধুম অসিনা কিডনিদা অরাবা পী অমসুং কিডনি মোংহল্লি। কিডনি অহল ওইহল্লি মীনা অহল ওইবসি কিডনিনা অহল ওইরক্লুনা থোকপনি।

চা, কোফিদা য়াওবা তেনিন অমসুং কেফেইন অসি কিডনিদা য়াম্না শোকহল্লি। ইউরিক এসিদকা চপ মান্নবা তুনি। মুং কপ অমদা য়াওবা ইউরিক এসিদতগী মুংগী চাংগা মান্নবা কোফি কপ অমদা য়াওবা ইউরিক এসিদনা চাং হেল্লি।

মু অসিদি কিডনিগী মেক্লুবনি। বাক্টেরিয়াদা কিডনি য়াম্না নাই। মরমদি বিয়ার অসি য়াম্না থকপা লমনি। পূকমু য়াম্না থকপা কবুই অমসুং খোংজাইদা কিডনি য়াম্না নানৈ।

চুরুপতা য়াওরিবা নিকোটিন অমি কিডনিগী য়েক্লবনি। চুরুপ থক্লগা কিডনি শিবা খিংবদি ঙমগ্রগদ্ধ খরমথৈ য়ৈথোকপা য়াই।

থুম অসিস্ন কিডনিগী থাইদগী য়েক্লবনি। চারিবা চিঙাক খুদিংদা হকচাংগী ওক্লবা থুম য়াওজবনি। মহাওগী মক হৈন-খিবদগী থাদোকপা লুবতনি। থাদোকপা ঙম্বীয়ু।

ঈশিং থকপা— ঈশিং অসি য়াংলবদি ঈদগী হু পুথোরকপা ঙমদে। নোংমদা য়ুং পাইন্ট অচম্বদি হাল্লিবনি। অদুনা নোংমদা ঈশিং গ্লাস ৭/৮ দি থকপা ভাই। কিডনি অনিদা ঈশিং আউন্স ৫০ (য়াখৈ) থম্বা ঙমই। খরদা লৈবদা মপাল থোক্লীংবা করিগীনো ? অশানবা অদুনা লৈবদা হৈনদবননি। ঈশিং থক্লগা মাহু য়েনখাইনদুনা ময়াক হঙ্হল্লবদি কিডনি শোক্তবা হেল্লি।

থোঙ হাম্বা য়াদবা— থোঙ হাম্বা য়াদবা হায়বসিনা হায়-রিবা পুম্নমক্তগী ইহেন হেল্লি কিডান অসি মতম চাদনা নৌ-া শোকহল্লি। অমা'বা অদু পথ-পুমথদুনা কুইনা লৈবদগী হকচাং অপুম্বদা চাইখিবা হু অদু য়ুং ওইনা লাকপদা অঙকপা মখলগী অতৈগা মামন্ত্রবা থবক খল অমা কিডনিদা পী। মাদুনা কিডনি অসি থীনা শোকহল্লি। কেলোন্দগী লাকপা হুসিনা লিভারদা অরাবা কয়া পীদুনা লিভার শোকহনবগা লোয়ননা বানা কিডনিনা পুথোরকই।

শাখিগ্রবা য়াকৎ অমনা— স্কার্লেট ফিভার, লাইথোকপা, ইনফ্লুয়েঞ্জা, তাইফোইড, দিপথেরিয়া, নিমোনিয়া, ফৌরায়মলাই লাইকুপকুম্বা ফর ফর হাইনা নাবা লায়নাশিং অসিনা হৌজিক হৌজিকমক্তি পোকহল্লী হায়বা উনগস্থু উৎলক্রবস্থ মতুংদা কিডনি শোক্লকপগী মরুওইবা র'ফমদি লায়না কয়া অসিনা নাখিবদগীনি।

ইউরিক এসিদ অসি তোংগী হুনি। মসিনা গাউত, ব্লড প্রেসার হৌহল্লি কিডনি নাহল্লি অমসুং মরীগী লায়না কয়া পুরকই। তোংগী থবক্তগী ইউরিক এসিদ থোরকই, অদুগা মরুওইনা প্রেঙগী থবক্তগী পোক্লকই। ইউরিক এসিদ পোকপা চিঞ্জাক চাবদা য়াওহল্লবস্থ মশানা ঈদা পোকচরকপা ইউরিক এসিদকী যুংদা য়াওরকপগী চাংদি প্রেন মরিদগী মাপলনি হায়না মেগ্গমলেভিনা হায়। চুম্লগী য়ামত্থনা চাবদা পোকপা ইউরিক এসিদনা শরুক অনি অদুগা শা চারগা শরুক মঙা/তরুক হোগংলি। মণ-শানা প্রেন তরামরি পাওণ্ড অমদা থোরকই। শা পুম্নমক স্যুইট ব্রেদ, কিডনি লিভার অসি চাবদা চুম্না পুথোকফম থোকপা চাংগী শরুক মঙাদি ইউরিক এসিদ য়াওই। মণ শাগী মাহ থকপস্থ যুংদা দবল হেননংহল্লি। হুই-কৈগী শীরাকনা ইউরিক এসিদপু ইউরিয়া ওল্হোকপা ঙম্বগুম মীওইবগী হকচাংদস্থ ঙমই থম্ররগদু স্লকঙম ঙমদ্রে হায়না হৌজিক্তি থঙনরে। মীনা শা চাবা হৌনদে হায়বসি মসিনা মরম অচৌবা অমনি।

চাক তল চাবগী মতুম্তা অয়ুক্তা আলু চারবদি ইউরিক এসিদ য়াওহল্লি। মীওইবগী পুন্সিদা থবাম অসি হিংনা থম্নবদা কিডনিনা

পুথোকপগী থবক তৌরিবা অসিগী শরুক অনিদি কিতিনিসি তৌবা ঙমই। কিডনি অমা লৌথোকপ্রবস্থু কুইনা হিংবা য়াই। কিডনি হেক মাংবগা কয়া য়াম্না শোকচিল্লযগে হায়না য়েংহনগদবনি। হৌজিকী মতমদা কয়া শোক্লে কবম্না কয়ামুক নীংখিনা থবক তৌরিবগে হায়বসি য়েংলগা হায়বা ঙম্লে। অহুনা থাও থাবদা শিথহনবা য়াখিনি য়াররোই ফাওবা লেপ্পা ঙম্লে। কিডনি অমা মাক্লনা তংখাই অমা লৌথোকপ্রে। অতুদগী থা অমা লৈরগা অতোপ্পা অমহু পুমলৌ লৌথোকপ্রগা তংখাই অমতহুনা চহি য়াম্না পুক্সিবা য়াওই। তৌবদদি ঈদি য়াম্না শেংনা থম্বা তাই। মীওইবসি কিডনি অমতনা কুইনা হিংবা য়াই— অংগা কিডনি অহুমক্তি তেক্ত কায়দবা অমদি ওইবা তাং। কিডনি অমা লৌথোকপ্রবদ লৈহৌরিবা কিডনি অহু মশা চাওখ লি অমস্থুং থবক হেনগৎনা পুই। শাদদি মহা ওইরিৱেদা কিডনিগী সেল মশীং হেনগৎলি — অংল ওইরক্লবদ মশামক্ত চাউখৎলকই অহুগা সেলদি মশং হেনগৎলক্তে। মী অমনা হিংবদা চঙবা থবক অহুদগী য়াম্না হেম্না পুজবা ঙম্নবা নেচরনা কিডনিদা পীনবীরকই।

অসিগুম্বা পাঙ্গল অসি করম্না মাওংল্লকই— কিডনি লৌথোকখিবা. থবক হেম্না পীশিন্দুনা মাওথহনবা অংগা অহল ওইরকপগা লোয়ননা মরাই তাথরকপা, অহুম অসিনি অহুগা কিডনিনা থবক কঙনা তৌবা ঙম্মিবা মথৈ হকচাংদা ফক্ত হৌদি য়াম্না লৈরবস্থু অহুগা হেম্না থবক তৌকম থোক্লবস্থু, কয়িস্থু মুংঙাইতবা খুদম লৈরেই। কিডনি অহু থবক পুবা হেক ঙম্লক্ত বদা

মুংঙাইতবা মসল পুম্নংকী কিডনি মরাই তাবগী খুদম লাকনি। হিদাকমনা, জরদা, হিদাক থকপা, কাংচুপ থকপা, হুক্কট থকপা মীওই পুম্নমকী দশা অমুম্না লাকনি। যু থকপা মীন্না চৎথবা থক লৈরোই। ইংলিশমেন, আমেরিকানশিংনা শা চাবা মী কিডনি নাগল্লি খোঙহাম্বা য়াদবা মীদা এলবুমিন ঐশিং চৎপদা য়াওরকই। কিডনি অহূনা নাম্নবদি এলবুমিন লিশাংশিংনা য়াওরকই। তিন্থ্যদা এসিদ পৈশিনবদগী থোরকপনি। অহূনা ঐনা ঙসাই পনথ্রিবা ফিল্টার মচাশিং অহূ পুম্না সিমেন্টনা কাজিন্দুনা লৈ হায়রিবা সিমেন্ট অহূ এসিদ অহূনা পৈশিন্দুনা কিডনিদা লৈরবনা শোদোরকই। সিমেন্ট অহূ হৌজিক মুংঙা এলবুমিন ওইনা থোরকই। খোঙ হাম্বা য়াদ্রগা "ইন্সিকান" য়াওরকই। চিনি হেনমম্না ঐদা লৈরগ চিনি য়াওরকই। অমুম্না হকচাংগী অনাবা কয়া হকী ঐশিং য়েংলগা থঙবা ঙম্বা কিডনিনি। মশা মনা থমদবা য়াদ্রবা অরুবা ইন্দ্রিনি

থম্মোয়— থম্মোয় অসি থবাকী ওইথংবদা লৈবা, কেপ্পা নাই-দনা থবক তৌজবা পম্প মচা অমনি। মী মী অহূগী কম্না পাম্নশিনবা খুহুম অহূদগী থজিক্তং চাউবা হেল্লি অকম্বনা আঃ ৮ নি। মোংবদা ঐগী পম্প অসিনা ১,০০০,০০০ রক কাপথে রক্তুনা মিনিট অমদা কাট মরিগী হিংদা হকচাং শীনবা থুংনা ঐ য়েন্থোকই। চুম্নগী মীওই অমদা কাট তরুকলোম মিনিট অনিবু য়োঁদনা হকচাং পুম্নমক থুংনবা য়েন্থোম্নকই। অম্বুম্না চুম্না ঐ চেনবসি পুং ২৪ গী মহুংদা কুট ৫৭৬০ মরী মতাং পুম্নমা টন ৬ লাম অসি চেল্লিবনি মিক্তুল

অসি নিপাগী ৭২ মুপীনা ৮০ মিনিট অমদা হুন্দুনা ঐ অসিনা হকচাংগী ভোং মরী-মতাং পুম্নমক লোয় পেলহনবা, মেরামত তৌনবা মচিঙ্কাক ১ মুং ওক্সিজেন মাইল, ৬০,০০০ শাংবা ঐ উতোংগী লম্বীদা পুহনা য়েল্লি থম্মোয়গী মিহুন হায়বদি বিট অমদা চঙবা থবক্কী পাঙ্গলগা পাউণ্ড অমা ফুট অমা থা গৎপদা চঙবা পাঙ্গলগা মাম্নে। মাহুদা চঙবা এনর্জিনা কেলোরি অমগী ১/১০০০০ নি। হার্টকী মসলনা তৌবা থবকসি হকচাং পুম্নমক্কা তৌবা থবক্কী ১/১০ নি মিহুন অসি হিপ্নগা ৬/৬৬, কম্নগা ৬৮/৭২, লেপ্নগা ৭৮/৮০ অহুগা রাকিং চৎলগা ১০০, চেল্লগা ১৮০ অমসুং ১৮০ দগী হেন্না হুল্লি। অঙাংমচানা ১৩০/১৪০ চহি ১০ গী অঙাংনা ৭৯, অহল্লা ৫/১০ হেনগৎনা হুনবা য়াওরবসু কম্থনদা হুল্লি।

অহুগা সাইন্টিফিক্কী যুগ অসিদা অথঙ-অহেনা মুম্না য়েংবদা ঈচেল অসি মুম হৃপথরকপসি চহি ২৮ শুরকপদা ওনবদা মসল লিটর অমদা ক্যুবিক সেন্টিমিটর ২৫ নি হায়না হায়নরি। ডাঃ হার্ডিংস কোক্সনা হায় "আমেরিকাগী মীওই অয়াম্বা চহি ২৬ শুরকপদা ঈগী ঈচেল য়েংবদা মীয়াই চল্লে হায়বা য়াই। ঈচেল অসি চহি ২৫ দা ০% কইন্নে। চহি ২৫ হেক শুবদা মসল অসি মহাও (কেক্ট না শিনজিনবা হৌরকই মসলসি শোহরকই। মসল অসি চহি ৩৫ শুরকপদা ৫০% শোহরকই। মসল অসি চহি ৩৫/৪০ দগী শিজিন্নদবা হৌরকই।

ঈদা কৈরিবা সেল অসি মথল থানি। অমুনা অতৌবা সেল— মহিক-মতাং কানবা পুলিসকী থবক তৌজবা। অতোপ্পা

অমনা অঙাঙবা সেল। ডগ লাউন তারকপা ঈ মরিক অমদা মিলিয়ন ৩০০ হায়বদি মী অমদা ত্রিলিয়ন ৩৫ অঙাঙবা সেল য়াওই। মীওইবগী মশাদা ঙাঙশং ঙাওহল্লিবসি অঙাঙবা সেল অসিননি। মসিনা পুরিবা থবক অসি থবায় হিংনবা থবক্নি। ওক্সি-জেন অসি থবোক্সীদগী হকচাংগী তোংশা (সেল) দা পুথি। অমুগা কার্বোন-ডাইওক্সাইদ অমুগা হকচাং মমুংদা পোকপা কন্ত হৌদ পুন্নমক থবোক্সী, কিডনি, লিভরদা পুথোক তানথোকথিনবা পুরকই। সেলশিং অ সনা থবক তৌবত্রবদি ঐথোয় স্বর হোনবা শুকয়া য়ারোই।

মী পুন্নমক মাগী মাগী থম্মোয়গী মরমদা ব থল থনবা ঙমই। মিছন ছনব থঙই— ঈ থাদোকথিছনা হকচাং মকম খুদিংদা, ওক্সিজেন, চিঞ্জাক য়েন্নি হায়বা থঙই। অমুবু করম হায়না মতৌ করম্না ঈ অমু অমুক থম্মোয়দা হল্লকপগে হায়বছুদি থঙনদে অমম্নুং থনবিদে। অনি শুবা থম্মোয় হায়বদি সেকেণ্ড হার্ট হায়বসি য়াম্না মরুওইবা ঈ পুন্নমক অমুক হন্না থম্মোয়দা হলহল্লকপা (মেকানিজম) মশেম অমনি। হকচাংদা, থোইদোক-হেন্দেক্না তোংশা মসল) দা ঈ অমুকী মতিক য়াম্না চেঞ্জরিবা চাং অরুপী মতুংইন্না হিংনিংবা অমম্নুং হিংবমী হেক শরবা মরি লৈ। ঐথোয়গী হকচাংগী তোং খুদিংদা ঈ, ওক্সিজেন, ঈগী চিঞ্জাক পুম্না চেঞ্জরিবা অসিবু তপথহনবা তাথহনবা পোংশক অমম্নুং থবক পুন্নমক অমুনা ঐথোয় ঐখোয়গী নুংঙাই য়াইফবগী (well being) রাকব য়াঙথ-তাথহল্লি।

ঈদা লৈবা অঙাঙবা 'সেল' অসিগী চংকদব, পান্দবদি মরীগী মনুঙদা থাইদগী পীকপা মশীংদি কোটি কয়া ওইনা লৈবা কেপীলারি য়োননবনি। ঈদা লৈবা সেলনা হকচাংগী সেলদা চংপা খোঙচংকী অরোইবনি। কেপীলারিশিং অসি মসল অমত্তুং মরি মতাং শন্নোক্রিবা মকম থুংদংমক থুংনা, য়োনা চঙশিনবনি। মীওইবগী থম্মোয় অসি লাই (God) না শেম্বা পোংশক অমগী মনুঙদা থাইদগী অঙকপা লম্বী কয়া কয়া থোক্লা চংখিনবা লম্বী খোংকম সেন্টার অমনি। সেন্টার অসিদগী উজাও অমগী মওঙুম্বা 'আওটা' থাইদগী চাউবা মরী অসি থোরক্লগা থরা থরা হন্থবা মরী কয়া থোক্লা খায়দোক্লগা মতুংদা থাইদগী পীকপা মশা অপীকপা, লোঙবা কেপীলারিদা লোইশিল্লি।

ঈ উতোং পূমমক অসি মতোমদা ঙাকচ-থিংজবা ঙম্বা হৌনবী অমগী মথাদা মতোমদা হাংদোকচবা অমত্তুং থিংজিনবা ভালব পানবনা কেপীলারি হায়বদি মরী অকুপ্পশিং অসিন্থ মশাগী ভালব লৈবনা মতোমদা হাংদোকচৈ অমত্তুং থিংজিজে শাজেপ তৌবা মতমদা মরীদগী মশা অপীকপা লোঙবা কেপীলারি অসিগী ভালব অহু হাংদোক্লুনা ঈ চেনশিলহল্লগা চিঙাক অমত্তুং মৈশা পীবা পোং পুশিল্লকই। চৌকীদা, খোড়াদা ফমহনা লৈরবদি কেপীলারিশিং অহু হাংদোক্কে। কার তোংহনা, স্কুটর তোংহনা লৈরবস্থ হাংদোক্লগী মরম লৈতে। পূমমকী মথক্তা অমুকন্থ চিঙা, কারবার ঙাঙগদ্রা বাবা, মরৈ য়েংনবা, শুংভাইতবা বাকয় পূমমক্তা মরী মতাংশিং অসি অকং-অপুম্বা লৈথি অহনা কেপীলারী পূমমক

শুপচিনখি। উমশিন্দূনা কাজিন্দূনা লৈখি। খোঙ-খুং ঈংলকই — ঈচেল শোম্বে হায়বা তাক্লকই। শাজেলতনা কাজিল্লিবা মরী অহু কোমখোকহল্লি। মরী মাঙনবা কাজিন-শুপচিল্লকপা খিংবা ওমই। ঈনা আর্টরীগী খ্বাইদগী পীকপা কেপীলারি হেক ময়োবদা মানা পুরক্লিবা চিঙাক অমম্তুং মৈশা পীবা পোৎ থাদোক্লে। ম্যাহুদগী ভেনগী অরোইবা খ্বাইদগী পীকপা 'ভেন্নুলস কোবা খোম-জিন্নবা ঈ উতোং মচা কয়াদা ঈ অহু চঙশিল্লকই। মফম অসিদি হার্টনা পম্প তৌরকপদা ময়োবা ঙমত্রবা, বাংমদা লৈবা অহানবা মকমনি। খোঙ য়াম্বহূনা কম্বা ফিশাবীগী মখোঙ পোম্না উরিবহু ঈ অহু চেন্দবদগীনি। মী অমনা কুইনা লেপ্লগা কপ্লাক্লা কুরুংইবহু ঈ অহু পন্দূনা লৈবননি।

সেকেণ্ড হার্ট— হৌজিক্তি অনিশুবা থম্মোয়গী থবক লাক্লে হায়বদি ভেনগী খ্বাইদগী পীকপা ভেন্নুলসতগী হৌহূনা ভেন পুম্নমক্কগী থম্মোয় অমুক ময়োনবা লাক্লগা লংসতা শেংদোক্লগা থম্মোয়দগী অমুক হন্না কেপীলারি ময়োনবা থাখিগদবনি। ঈ অসি করম্না থম্মোয় অমুক ময়োখিগনি,—খোঙগী মসলদা পম্প তৌগদৌরিবনি। খোঙদগী কাখৎগ্রিবা মরীশিং অসি খোঙগী মসলগা লংনা লেংশিনবগুম শম্না লৈ অমম্তুং ভালব মচা মচা পাল্লি। মসিনা ঈ অসি অমুক মথারোমদা হম্বরকপা ঙমদে। সাইকল তোংবা, রাকিং চৎপা খুদোন কাঙদুনা চৎপা অসিনা খোঙগী মসল অসি শুপচিলহল্লি। অহুদা ঈ অসি হার্টলোমদা থাগৎলকই। চনীং হেক ময়োবদা ঈ অসি চনীংগী মসলনা

তুপচীন্দুনা খ্বাইদগী চাউবা মরী (ভেন) ভেনা কাভাদা থাগৎ-লকই। মখাই য়োরকপসি ভ্ গী লম্বী য়োরে হায়বা য়াই। মতুংদদি দাইএক্রামন লৌথংলে।

হৌজিক্তি দাইএক্রামরোমদা থবক পীরক্রে। স্বর হোনজিনবা মশুমদা থবাকী মখা থংবা মসলগী শরুক অহু নমথখিহনা থরাকী অহাঙবা অসি লাওথোক চাউথোকহন্নি। অহুগা ওম-তৈনবা (প্রেসার। নম্‌শিনবা) অমম্ভ্ নী। ইন্থখিবা অসিনা ভেনা কাভাদগী ঈ অহু পুথংলকই অমম্তুং হার্টকী য়েংথংবা শরুক (কাথন্দা) চঙশিনখি। মহুদগী থবোঙীরোমদা থোরকই। হোজ্জিন-খিবা স্বর অহুদা য়াওরকপা ওক্সিজেন অহুনা কস্তহোদি অহু চাক-থেক্রগা (ওক্সিদাইজ) কস্ত-হৌদি অহু কার্বোনদাইওক্সাইদ ওইনা স্বর হোন্দোকপদা পুথোকখি। শেংদোক্লবা ঈ অহু থবোঙ্গীদগী হার্টকী ওইথংবা শরুক্তা (কাথন্দা) থাবক্লগা অমুক হন্না হার্টনা ঈ অহু আর্টরীনা পুহনা হকচাং পুম্বদা য়েন্থোকখি।

সেকেণ্ড হার্টকী শরুক :

(১) থোঙগী মসল, অহুগা ঈ অহু শঙ্গোম গুরগুন ওম-হনা চমীংলোমদা থাগৎলকপা থবক।

(২) চমীংগী মসল অমসুং ইনশিনবা তুপচিনবগী থবক অমনা ভেনা কাভানা থবাক্তা ঈ পুথংলকপগী থবক।

(৩) দাইএক্রাম অমসুং দাইএক্রামগী থবক্তা চমীংগী মসল পুরমক মখারোমদা স্বর হোজিনবদা ইন্দ্রগা প্রবাকলোমদা

ভুম্-ইভনবা ইনথংলকুনা চনিংদগী ঐ অহু থম্মোইবা ঐ চিংথং-লকপগী থবক।

অসিগুম্বা অনৌবা বাথল অসিদগী শাজেল, বাকিং চংশনবা থীগী মশা ফহনবা হিংনীংবা, হিংবদা মুংগাইবা কন্নি শীবা ওম্বা হায়বহু থম্বীবা য়াই।

অচৌ-অশাংগী থোঙদা শম্নী পুন্নিবা নক্রগা মশা লেঙবা কাওবা য়াদনা কোমদা নোংমৈ মচীন উৎতুনা লেপ্লা, লাম্নী মপুক্লীং হোংদনা থাঙ থাহুনা লৈবা (ডাক্তর) সার্জন কয়াগা কুইনা লেপ্লদগী থোঙদোন ঈংশিল্লকপা, উমা য়েঁহুনা চীকপঙুথ ঈংবা মতমদা থোঙবী হাইগংনা থুনীংনা লেপ্তুনা অমম্তুং থোঙ-শাদা লেপ্তুনা থুনীং কাঙলগা থোপ শেংলকুনা বাথল অমুক থনবা ওম্বগী ভাঙ্গা ফংই। ওপরেসন তৌপ্রবা অনাবা অহুম্ব নক্রগা প্লাস্তীক য়েংলবা মী অহুম্ব মথোঙ থোঙ:দান হাইগংপা থাদবা তৌহুমা ঐ চথোক-চংশিন তৌহল্লি।

পুলিশ, হাজাম, যেঞ্চদা কম্বা ছাত্র, চৌকিদা কম্বা অফিসার, লেপ্তুনা শোং য়োনবা মীওই পুম্নমক থুনীং কাওবা, থোঙদোন হাই-গংতুনা থুনীংনা লেপ্লা মরক মরক্তা তৌগদবনি। মাহুনা থোঙদা ঐ পুন্নীবহু কহনগদবনি। অসিগুম্বা মীওইশিং অসি মরক মরক্তা হোৌগংপা, হকচাং তিংথোকপা, থাংদগী য়েংওই নৈবা (লম্বা) মর শাংনা শাংনা ৪/৫ মক চিংশিল্লগা শামগদবনি। মাহুনা ঐ চেনথোক-চেনশিন হেনগংহল্লি। থোঙদা ঐ পুনবা কহল্লি। হাউ

অসি মশা ফনা লৈরবদি, ফরে, নত্রবদি খোঙগী অমদি চনিংগী, দাইএক্রামগী মসল শীজিন্নদুনা ঈচেল কগংহল্লু। ফম্নদুনা নোম্ন-হনগ্রবা খোঙ, চনীংনচিংবা সেকেও হাটকী শরুক অহুদি কেট হম্বনবা শাজেল য়াওনা মসল শীজিন্নগদবনি। বাকিং, সাইকল তোংবগা মান্নবা, মওং অসিদা ফবা শাজেল লৈতে। শান্নবা অয়াম্বা গুহাক গুহাক থুজিনবা মসলগী থবক য়াওরবস্তু খোঙ, লেংবাল, নঙ্গনগুম্বা মসল অচৌবশিংগী মনুংদা লৈবা কেপীলারৌশিং অসিদগী ঈ শেংনা তাম্থোকপা ঙমদে। অচৌবা মসল্লশিং অসিগীদি তিংথোকপা, পৈথবা, কোম্বা শাজেল তৌবা তাই। হকচাং কগংলকপগা লোম্ননা, নোম্নবা হম্বরকপা মতমদা বাকিং, মথংদা চেনবা কান্নগনি। বেস্ত মেণ্টল, টেনিসকুম্বা হন্তুনা, মসল স্পুম শীজিন্নবা শাজেলগুম্বা মশান্না অসিস্থু কৈ। হুমাং থোকহন্নবা য়াবা শাজেল পুম্নমক কান্নে। চনীংগী মসলগীদমক লোংনা হিপ্লগা সাইকল খোবগুম খোঙ কাওবস্তু কৈ (অয়ুক্তা)। ঈরোইবস্তু অফবা কান্নবা শাজেলনি। অহুবু থাইগী মথক্তা খোডগী থাইদগী চাউবা মসল থুবোম, কৈগন অসি অনীশুবা থম্মোয়গী মরুওইবা শরুক্তি।

"নশা কম্না থম্মু, ঈ ফজনা চেম্থোক-চেনশিন তৌহল্লু। নঙ্গল, লেংবাল লেংজুমগী মসল পুম্নমক কজনা শীজিন্নহনা মশা ফনা থম্নবনা, পুক্নি তোঙ্গোইনা নাদ-য়েক্তনা পানবা ঙমগনি" অমুক খুদিং নীংশিংবীয়ু। "শিরসি" হায়বসি খোঙদগী হৌরকই হায়। খোঙ অসি মশা ফনা, কম্না থম্নীয়ু। হকচাংগী শরুক পুম্নমক্তগী খোঙনা হেম্না পুক্নিহল্লু—মরমদি খোঙ অসি অনিশুবা হাটকী মরুওইবা শরুক অমনি।

হাৰ্টকী লায়না য়ামহৈ— হাৰ্টকী মসলদা নাবা, কাকতোকাখবা, চাউথংপা, পথ্ৰকপা কয়া, ভালবতা নাবা অসিনচিংবা নাদনবা উপায় তোঙান-তোঙানবা লায়ৱেংনি। অদুবু হাৰ্ট মশামক্তা ঈ পীনবা শিংলদু নাহুনা, ফুম্দুনা, হাৰ্ট ফেল ওইবনি চাবা লানবদগী অয়াম্বা থোকই। পুন্সি অমা চংনবা শেম্লক্লবা থম্মোয়বু লমথাংদা য়াঙহনবসি লমচং শংজংনানি, নহা ওইরিবৈগী হাৰ্ট নাদনবা য়েংহনা চংচবা তস্নীগদবনি। অদুগা হাৰ্ট মশামক্কী মরী আটরীনা ঈ অসি, হাৰ্ট মশামক নোয় পেম্নবা মশা ফনা দৈনবা চিঙ্গাক অমম্তুং মৈশা ওক্সিজেন পীরিব'ন। মাঙঙুম্বা মরী অদু ফুন্দনবা, কনশিনখিদনবা অনোপ-অতিং য়ানবা, মপুংগী কুয়োম পথদনবা চারিবা চিঙ্গাক অদু য়েংহনা চাবা তাবনি।

হাৰ্ট ফেল অমসুং অয়ানবা চিঙ্গাক—অটরী অসি মরোল অহুম ওই, চাবা-থকপা লানবদগী মশাগী দৈজবা কাক্তোক-কাকচীন, অনোপ-অতিং য়াবা (য়বরঙুম্বা) অদু মাঙলকপা, মশা অদু পেন্সিল মচীনগুম্না কনশিল্লকপা, মরীনা ফুল্লকপা অসি মতম চাদনা লাকপা য়াম্না য়াওই। মরমদি মীওইবা ঐখোয়না হিংলিবসি হিংনবগী নিয়ম কায়দনা চংপা মী য়ামদে। শিংলি অসিবু ফুলহল্লিবা অসি কোলেষ্টৰোল হায়বা থোইক্লগুম্বা আলকোহোল-মহাও অদুননি। মহাও অসিদি শা, শঙ্গোম, য়েরুম, অশেম্বা যীদগী পোকই। শা, য়েরুম য়াম্না চাবা মীগী শিংলিদি মরাই তাই। চামন্দুনা মপুক্তা মরুম কারবা মী অদু হাৰ্ট ফেল ওইনবগী ফাষ্ট ক্লাস কেন্দিদেটনি। মরমদি মবুক্তা কংইবা থোলহল্লিবা মহাও (fat) অদুগুম্না হাৰ্টতা,

কিঙনিমন্থ মহাও লৈরে। খোইরোক হেন্দোক্লা ঐ উত্তোংশিংদা মহাও অহু লৈহৎনা ফুনবা. কাজিনবা, কাত্তোক-কাকচিন অনোপ-অহিং মাত্রবা কিত্তমদা থমজে। মাহুদগী মী অহুগী ঐ অহুনা ঐশিংগুম্ পারবদি শাংত্রবা ৱবর উত্তোংদা পম্প ত্তৌবদা লেগুদনা ঐশিংগুম্না চংখিগনি। অহুগা ঐ অহুনা মশা কগুহনা কগু-হৌদিনা থনত্রবা হেমা হেমা চাশিনবগী কগু-হৌদিনা থনবা ঐহু ১সুং মক্কী অহুশা কেটনা ঘোত্থা ১সুং মনুং ফুনবদি পম্প অহু কয়া কম ঘেংশা তাবনি। লেখোম কাপথেকপদা ৱবর পাইপ অহু কর কর হাইকম থোকই মাহুমক হার্ট কৌবা পম্পনা অর্টরীদা লৈথোম, ঐশিংগুবা ঐ পম্প ত্তৌবগা কৱিম্নু থেমদে। অৱাবদি, গুসাইগী আর্টরী অমি মরোন কুয়োম অহুম ওই। ঐ অথোংপা মরী অহুগা চাউথোকপা-কাত্তোকপা মাৱক্তবগা পম্পনা কয়া হাক্লকপনা অংহানবা কুয়োম তংলকই। অনিগুবা তংলকই। তংলক্লিবা কুয়োমগা শরুক অহু খেংমবোম কোই। পথ-পুমথরকপা খেংমবোস অসংশা পীকক্লো কেপীলা বিদা চগুখিবগা কুম্নুনা শিংলীহু ঐ চংপা ওগদে। হার্টতা ঐ পীরিবা মরী অহু ফুম্নুনা হার্টতা পীবা গুমত্রবদি কোয়ো-মাৱা খেংমবোমীস কোই। হার্ট কেল ওই। কোকী আর্টরী কায়রগা খোঙা লৈরিবা অকায়বা মরীদগী থোরকপা ঐ অহুনা কন্নিবা থোপকী শরুক অহুনা পুৱিবা হকচাংগী মসল অহু শিথে। অহুনা পেৱেলাইজ ত্তোই। ঐ অহু পাক-চাগুনা থোক্লনা হেনগী শরুক মায়া কয়বদি থুদক্তা শি। সেৱিত্রেল হেমোরেজ; এপোপ্লেক্সী কোই। অসিগুবা নায়না অসিদি নাজিৱে চরি কয়ারী মগাগুদগী কনবা, লোত্তনবা মেংলকপনি।

চাক্‌দনা থম্মোয়গী লায়না থিংবা :—কোলেস্টরোল অসি হকচাং লোয়শিনবদা চঙই। হকচাংদা লৈতবা য়াদবা পোৎলম অমনি চাব্রিবা চিঙ্গাক্তা কোলেস্টরোল হুকয়াও য়াওয়রক্লু হকচাং থবক লৈংথিজনা তৌবা য়ানবদা ওক্লনবা চাংদা হকচাং মশামক্তগী কুংহুনা থোকহল্লি। মথুম্না থোরকপা অসিনদি মরী কনশিনহন্নুনা ঈচেল থিংবা কাওবা ওয়বা কোলেস্টরোল থোরক্লোই। ঈদা কোলেস্টরোল হেনবনা য়াওরবরা হায়বদি মুম মরুকমরক্তা য়েংকম থোকই। হায়বদি শা চারবা তাবনি। ওকশা অসি ৫০% কেটনি। করিগুম্বা মতমদা ওকশা অসি ৮১% মঙাও য়াওই। য়েরুম, শঙ্গোম অমম্মুং ওকথাউ, অশেংবা থী অসি কোলেস্টরোল য়ায়া য়াওই। ওাদা কোলেস্টরোল য়াওদে। লৈবাকহৈরাইদমক্তা য়াওদে। শঙ্গোম য়েরুম য়াওনা চাবা, মনা মশাং চাবা থাদি ঙা অমম্মুং লৈবাকহৈরাই চাবা তমগদবনি। শঙ্গোম য়েরুমগী মচুং শিন্দোকদবনি। পৃথিবীদা মনুংদা ভিন্ন হায়বসি মশা করা জাতি অমনি। মংথাম অসি এক চাদবগী মশা কনি লায়না লৌনরি। মণিপুরা ঐথোঙ্গ মপাকরা মতুংলার ওইবা জাতিনি। মরমদি ওক চাদে। ঙা য়ায়া চাবা কংলিচৈদা মশা য়ায়া কররই। লাইটৈং চংশা তাওনা থোক্লরই।

জাতি অমমগী য়ায়া পুনশিবা জাতি অমা ওইনা মতুং থুম্মিদা লৈবা অাম্রপু লোটৈ। শঙ্গোম থরা, থাংচুম, তরমুক, চিনাক চাবনি। মশোমগী কোলেস্টরোলগী চাংদি য়াবা লেমই, ১৮০ মগ্রি। লায়ক্তবা য়েনলকলবদি হকচাং দৈ হায়বা থাই।

হীটকী লায়না লৈতে। অদুগা ঙা কাবা, ঙা চাবা জাতি পুম্নমক থম্মোয়গী লায়না লৈতে। মরমদি ঙা অসি মহাও তাথমো য়াওই, কোলেস্টরোল য়াওদে হায়বা য়াই। ঙাদা প্রোটিন ১০% দা য়াওই। ঙাগী এমিনো এসিদকা, মীগী মশাদা য়াওবগা মাটৈ। অদুগা হকচাংগী মতুংগী থোঙচৎতগ্ন (ফিজোলোজীকেল মেক অপ) নায়বা য়াওই। অয়াম্বা ঙাদা য়াওবা মহাও (ফেট) সি ১% দগী তাথে। সলমোন, মাকরেলগুম্বা ঙাদা মহাও ২০% ফাওবা য়াওই। অদুমু লায়না তুম্বা ঙমই, হকচাংগী তোংনা লায়না লোনশিল্লি। ঙা চাবনা চাউখল্লি অমসুং ঈগী কোলেষ্টরোল হন্থহল্লি ঈদা য়াম্না লৈরবদি কোলেষ্টরোল অসিনা আর্টরীগী মশা মন্নুংদা লপতুনা লৈ (থোইরুগুম্বা মহাও নত্রগা আলকোহোল)। হৌজিক রিসার্চ তৌরিবা মীওইশিংনা থীজনরি— ঈদা কোলেষ্টরোল য়াম্না লৈরবদি "এথরোসক্লী রোসীস" হায়বা অ উভোংগী লাইনা অমা পোকহল্লি হায়বসি মক ওইবনি। মসি থম্মোয়গী লায়নাগা মরী লৈনৈ। মরমদি আর্টরীওসক্লী-রোসীসকী হোগগ্লকপা মওংনি। কোরোনারী আর্টরীগী লায়নাগী মনুংদা ৯০%গী মওংনি। অহন ওইরকপা মতমদা চাওরি-কৈরি তৌরকপা (মেনটেল ডিসওর্ডারগী) গী হোকমনি। ঙা আউন্স ৪ দা লোংবদা চঙবা ভিটামিন 'এ অমসুং ডি ১০% থিয়ামিন, রিবোফ্লেভীন ১৫% অদুগা নিয়াসিন ৫০% য়াওই। তৌনগী, ঙাগী মরু অপেংবা অহুনা কেলসিয়ম, ফোসফোরস নী। জাপানদা স্কানদিনেভিয়ানশিংদা চাংচঙা চহিদা পাউন্ড

১০০ চায়। পুনশিবদা স্কান্দীনেভিয়ান,—চহি ১০০ পুনশিবা মশীং নাইদনা লৈ। হার্ট দিজিজ লৈতবসি,— জাপান অমসুং কোরীয়াগী ডা কাবা মীওইনি কোরিয়াগী মুনমা ডা মপ ৫ পুন্নো চৎপা ভয়া যাওই। মখোয়গী ঈদা কোলেষ্টরোল জাথনা লৈ। অসুম্বা পুম্নমক মৈথৈগী নন্দু হৈরি লৈ। ইপা ইপুমা থঙলমই। ওক্কা, থাবক থাতিনবু ওকশানা শিনখিবসদা, চহি ৪৬/৪৮ দা ভয়া পোনথায়দুনা যাঙনরকই—করি খোঙ্গবা য়েংদুনা লৈশিয়া?

হার্ট ফেলয়র— হার্ট ফেল ওইরে— হার্টকী থবক লেপখে চায়রবদি স্বর হোনবা য়ারক্তে. চনীং-চমাও শম্বরক্তে। চায়ন্নং, মুকশম, থবাক নারকই। থজিন অমসুং হার্টকী মপাদা লেংবা, য়াম্না থীনা নাবা পোক্লকই। ওগে তৌই, ওম্ব ওই। থবোক্সীগী থবক চথবা য়ারক্কবনা থবাক খ্রে-খ্রে লাউরকই। খোঙশা. খুৎশা তাইকেং তাইরকই,—খুদোন খোংদোন খুইথরকই। মায় তাইকেং তাইরকই। প্রেসর লৈরগা নীংনহা চাঙথোরকই। মিৎ ওনখ্রেল চই, থৃজিন পুম্নক কোম্বীরৈ মচু যাল্লকই। চীনবান মুশিল মুশিল্লকই। চীন অমসুং নাতোন্দগী কোঙ্গোল, ঈ য়াওবা লোক-চীনথোরকই। মায় পুম্নমক তাইরকই। হৃমাং অনম্মা অমসুং অঙৈংবা খোয়রকই। মমায় মহুদা য়াম্না মুংচাইতবা (anxious) ওৎলকই। হার্ট থবক তৌবা ঙমলক্তবা, মতম থরা হার্টকী থবক লেপ্লগুবা অমসুং লেপখ্রগন্না থনবা মওংদা লাকই। অনাবা, অশোকপা,

থংকি' কিবা, পুক্নীং য়াম্না অুংঙাইতবা বাফম, থোদোক থোকপদা তৌগনি 'থাঙৈশেংনা' হার্ট 'লৈপপ্রবদি শিরে।

করি তৌগনি হৌরককম অসি মায়ত্রবস্থু ফিভম অসিদদি চপ মায়বা লায়য়েং ওইনা য়েংগনি। কচুনা জ্ঞান তাররবা মতমদা হৌরককম অহু লোখেকপীয়ু। অনাবা অহু য়াম্না অুংঙাইবা মকম অমম্তুং মওংদা থম্বীয়ু। মীহুৎথোও হাংদোক্তুনা অুংশিং অশেংবা কংহনবীয়ু। মকি মরোল কোমহনবীয়ু। কুদাম, পেক্তি থাদোকপীয়ু। হকচাং অহু খোম্পাক মথাদা কীগুম্না ইনশিন্নগা থবাক নঙন্ শুক থাংখৎলপ থম্বীয়ু। হার্টকী মথক্তা অশাবা থোম্বীয়ু, অশাবা কমপ্রেন (ফি থাম্বা , ঈশিং অশাবা হানবা লীক্লি থম্বীয়ু। মৈশা কংবা শুমদবা মকম ওইরগা য়াংগী "৭গুবা ডাটিকেল ডাটেত্রা ৭গুবা তাং (কক অহু নোইহুনা নমহুনা (concussion) য়াওগী মরী অহু ময়াই ক হল্লু stimulate) অশাবা থোম্বা হিগা য়ৈবগী থবকম্ব তৌবা কৈ মসিনা ক য়বা কংহল্লদি থোঙ থূ অমম্তুং পাম্বোমদা মৈশা পীয়ু অমম্তুং নোইয়ু থূয়া অমম্তুং থুব ক্তা থুবাক্রা সেং সেং থাদ। পাম্বোম অহু থক্রোমদ অমম্তুং মথারোমদা হনগং হন্দ। হাইগৎ হাইথ শাম্নো।

অনাবা অহুনা জ্ঞান লাক্লবা মতমদা "ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা পীথকউ। চাক নত্রগ। অতৈ চিঁজাক্তি কজনা লাথক্তি কাঙবা পীজবিন্নু। ঈশিং অশাবা" পীথকপ্রবা মতুং মিনিট ৩০ কাওবা "তাইরগা," মতুংদা য়াও হিগা য়ৈথা, থাং নোইবা নম্বা

মানবা, কোক, "ছক,, মজন্, লেংজুব থ জংপা খেগংপা থেকপা ভগ্না শান্নবীবু।

মকুওইবা বাকম অমনা (১) হার্টনা লংসদা ঈ থারগা শেংদোকহনবনি। হার্টনা ঈ শেংদোকুবা থারীবহ্ নীং থনা থাবা হুমদবনা শেংদে কুনা কার্বোন ডাইওক্সাইদ অহু থ'দোকখিবা হুমদহুনা ঈদা পৈহুনা লৈরবদি স্বর হোনবা' য়ারক্কে।

২) খোঙ পোমলকইবহ্ হার্ট শোয়ে নত্রগা কিডনি নাবে নত্রগা হার্টস্থ কিডনিস্থ নাব্রে হায়বস্থ তাকই।

(৩) চীনবান কোম্বীরৈ নাপু কারকপগী মরমদি সারকু-লেসন মপুং কাদহুনা কার্বোন দাইওক্সাইদ আর্টরীদা পৈহুমা লৈবনা ঈ ভাঙবগী মহুত্তা কোম্বীরৈ মচু নাপু মাল্লকপনি

(৪ খ্বাঙগী মকুওইবা খুদম অমনা মীছন থুজিল্লকপনি। নে ংম নোংমগী মীছন অসি থুজিল্লকপদি হার্ট শোম্বরক্রে হায়না খঙনগদবনি। ও'সন ৭৫ হয়েংনা ৮০, হংচিংনা ৮১, মশেঙ্গা ৯৫, মরৌনা ১ ০, নকোপনা ১৩০/১৪ অহুম্বা থুজিল্লকুবদি হার্ট শোম্বরে অমস্থং শে ম্বরকপহ্ হেনপংলক্রে হায়বা খঙনগনি। মীছন অসি কমশেরবা মীওইনা মুম্না রেকোর্ড থমবীগদবনি। মহুতদা লাক-য়েংবিরীবা মীওইশিংনা চেঞ্জিল্লকইবহ্ কানবা অমস্থং থিংনবা অমস্থং হৈজিন্দনবা হোংনবা য়াই নত্রবদি হার্ট অহু কেন্স ওইবা ভাবনি।

অসিগুবা মতমদা খ্বাইদগী ফবা উপায়দি হার্টকী মথক্ত ওইনা থবাক্তা ঈশিং অঙীংবা নত্রগা উন খোম্বীগদবনি। উন

খোম্মীরবদি স্নানেল খথ ব অমগী মথক্তা উন অহু থম্নগা খোম্‌-
গদবনি। অহুগা হার্ট মথক, থবাক পুম্বা অম্নদা স্নানেল মচেৎ ১ম্মুং
মলিদার কম্প্রেটিনা কুপশিনহৌগদবনি। অহুগা কি লুম্না ভৌগনি।
অঙ্গৈংবা কি, উন খোম্বী বদি মিনিট ২০ গী মপুংদা অমুক অমুক
পৌথোকপীয়ু। মিনিট ৫ নৈরগা অমুক খোম্বীয়ু। মাহুনা উনপা
অহু হম্না মৈপা পীরকপা ওমগনি, হায়বদি শাগৎচেরকপা ও গনি।
খোমলুবগী ঈংইবহু থুংনা নানবীরগা অঙ্গৈংবা মকম অহু শাগৎহনবা
ওমগনি। মসিমক্না মকম অহুগী মরিশিং অহু মপা খিংনা
লৈহনগনি অম্নম্না হম্না পীরকপ (reflex action) অমা কংই।
অহুনা মতম কুইনা কায়বা ফংনা থম্বা ওমই য়াম্না থুনা অঙ্গৈংবা
ঈশিং লুপ্পা থুংনা নক্রগা ফদি অমনা হকচাং মচেৎ মচেৎ নানবম্নু
কাম্নে। স্বর শাংনা শাংনা হোনবা. নম্বা, নানবা অসিনা হার্ট
অশোনবদা মতেং ওই অমম্নুং হার্ট ফেল ওইগে হৌবহু থিংনবা
ঊপাইনি বাম্নবা হায়বাস হার্ট ফেল ওইবগী অবস্থা অমনি।
অম্নম্না বাম্নবহু থবাক মথক্ত হার্ট মপাদা ঈশিং অঙ্গৈংবা খোম্‌-
গদবনি। থবাক অহু হার্টকী মপাদা নানবীয়ু। মথায়দা ঈশিং
অঙ্গৈংবা খিকচিনবা খোম্বা অহুগ হকচাংগী অতৈ মকমদা ঈশিং
অঙ্গৈংবা মচেৎ মচেৎ ওইনা নানবা, খোম্বম্নু কাম্নে। থম্মোয়গী থবক
থুজিনবা হায়বদি মীহুল থুনা হুনবসি Tachicardia) টেচিকার্দিয়া
কৌই। হার্টকী লায়না কয়া অমম্নং অতোপ্পা লায়না কয়াগা
দরি লৈনৈ। অঙ্গৈংবা ঈশিং খোম্বহু মকম অসিদা দরকার ওই।
মাহুদনা ভগথহনগনি অহুগা থম্মোয়দগী থবক শোম্নবকপা হায়বদি

মীহূন তপথরকপা ব্রেডি (Bedi Cardia) বেদি কারদিয়া কৌই। মতম থরগী নত্রগ মতক কুইরকী মীহূন তপ্পা হনবা অসি ইনফেক্সন দিজিজ মহৌক্কা নাবা হায়বদি তাইফোইদকুম্বা লায়না কয়াগী ফগৎলকপদা, মেটালিক পোইজনীং নার্ভস দিজিজ, কিডনি নাবা, য়ু থাওবা, চোকথবদগী কৌভব অসি পুরকই মীহূন অসি অমুক তপথরকপনা ৪০ দগী ৪৯ গী মরুংদা হনবা য়াওই। ওবা, কোকথাওবা, বাম্বা খোকল্লী। হার্টকী থবক তপনমনা নীংথিজবা ঈ কাপথোকপা থমদবদগী হকচাংগী মরুওইবা থবক অমতা নীংথিনা তৌজবা থমলক্তে। অহূনা কমুংদা পোখাত্নুনা থম্নগা মৈপা পীগনি। হার্টকী অমাম্বা শরুক পেক তৌরগা হার্টকী থবক থর থুহনবা থমগনি। এমোনিয়ম কার্বোনেট মনম্ নমহনবা, তুলসি মনা নাত্তোন থগাথদা নোইরগা থমহূনা মনম নমহনবদা অমন লাকই হার্টকী থবক তৌহনবদা মতেং পী। ময়াই কাহল্লি।

কোরোনারী থ্রোমবোসিস— হার্ট মপাথকী তোংপা অহূম ঈ পীরিবা ঈ উত্তোং অহূ কোরোনারী আর্টরী কৌই। কোরোনারী আর্টরী অহূ কনশিনহনগ্রবা কাজিনগ্রবা (Hardening) অমসুং থাগৎহনগ্রবা (Tbickening) হায়বদি স্ক্লিরোসিস তৌরবদা কোরোনারী থ্রোমবোসিস লৌগনি।

থুমদম— লাইওং— থম্বোয়মক্তা থীনা নাবা অমা কাওরকই। থনীংবা অমসুং ওবদি শোয়দনা লোয়রৈ অহূনা পুকী লাইরানি হোয়না লেয়ামনা লৌবা য়াওই। পুং অমা অমুম্না সুংথাইতনা লৈ।

থম্মোয়গী খোয়থা মীহুন চাং নাইদে, থুনা হুনি। হাট অহু চাউথংলি।

লায়মেং — থুবম অসি হেক য়াওরকপদা য়াম্না ঈংনা। তুমিন্না হিরূনা পোম্বহুনা লৈগদবনি। অহুগা থোম্বোস অহু নত্রগা ঊ মপাং অহু চপশিনখিবা ছাইগদবনি। অনাবা অহুনা অমুক হোগদুনা চংচবা য়াবসি চয়োল থবগী মখুংদা থোকলি। থম্মোয়গী খোঙচৎ অহু চাং নাইরক্লা, হায়বসি মওঙদা, মপাঙ্গলদা অমম্ভুং থুবদা য়েংগদবনি হায়বদি হায়গী খোঙচত্তা হজিনকুবরা য়েংগদবনি।

থবাক মাবা অহুগীদি ঈশিং অঙৈংবা পেক তৌগদবনি। পুংথাই থুদিংগী হোংগদবনি। মরক্তা মিঃ ৫ পোম্বাগনি। উন খোয়বদি মানেল অমগী মথক্তা থোম্বীবু। প কুই কুইনদি খোমবীগনু। নোংমা-নিনিগী মচুংদা হৈ-মহী, কমলা, মাহুর মহী শীথকপা য়াই মতুংদা মনা-মশিং নোইথাইবগী মহী অহুগা মেন্দেন, হকায় মকাঙবা পীরবা য়াই। শক্তোম ওইনা মরিক শীথকপা য়াই। য়ম্না পীরবিগনু কর্ণবেলকপগা লোয়ননা তপ্না তপ্না চৎপা হৌগৎলগা অস্থুম অমুম লম পাংদোকপা খোঙথাং হাইগৎপা তঙগনি। খোঙ হাম্বা য়ানবা হোৎনগনি।

এন্দো কার্দিতিজ (একুয়্ট ভাস্কুলার ডিজিজ)—

থুবম — নীংথম চনবা, লাইহৌ, হাটকী খোঙচৎ থুবা, চাং নাইদবা, মর তেনবা, থক্তিং লোঙবদা মর থবেং-থবেং হোৎনবা। হেক্তিনবদি পুদোল, খোঙলোন খোইদোক হেন্দোক্না থুজিন মথাল

মদুং কোশীবৈ মচু মাক্নকপা। চীন্‌বান অরম্বুং থজাই কোশীবৈ মচু মাক্নরে — ওক্সিজেন কংত্রে হায়বা উৎনরে। প্রোক্লোক অমসুং খুজেং পোমথংলে, করিগুম্বা মতমদা চৌংম্ব পোমখৎলি। কোক চীকপা, কোক ভাওবা, হার্ট লৈকব কুবাক্তা নাম্বা, চাক লাম্নকবা, খোঙ হাম্বা মারক্তবা, করবন্ধ ক্রোনীক ওইনা লৈপলি।

কেটিবিজেনেরেসন — মহাও (কেট) ভাক্তা ওইনা নোমথক্তুনা মরাই তারকপা — মহাও লৈবন্দুনা হার্টকী মসল থরক তৌবা মাদনা মরাই তারকপা কিডব অমনি। মাম্না থীনা নোমবা মীগী হার্ট অচুদি মহাওনা শিন্দোকপি। হার্ট অচু কাক-থোকপ্রবা মতমদদা প্রুংঙাইডবা থূদম উৎলকই।

হাইড্রো পেরীকার্দিয়ম — হার্টকী অকোয়বদা লৈবা পেরী-কার্দিয়ম সেক (থাও) হায়বদি মকুগুম্না কুপশীনবা কুয়োম অদুগী মপ্রোমদগী থোরকপা মহী (Serum) অদুগী মসল মহু ঈশিংনা পোমখৎলি। হার্ট মশাথক নাবা, ই উক্তোং নারা, ঈশী লায়না, স্বর শোক্তা নাবা অমসুং কিডনি নাবদগী পোকই।। হার্টকী থবক নীংথিজনা তৌবা ঙাহরে। থগোম অসিদা মুংঙাইডবা পী। স্বর হোনবা ঙাক্তে। নাবা-শেংবা লৈতে, লায়হৌ মাগুদে। অথিনবা, অরেংবা অনাবগী লাইং নত্তে। থৌজনদি কাপকনি। চূনদি মথক্তা থীক্রিবা অনাবা অমিবু শোকখ্রিদুবাদুনা — অদুগী থূদংগা লোয়নহনি — থে — কারকপা ঈক্রি থুদুংখৎনা মাত্রা কেকশিনা লৈরবি।

লায়য়েং :— অনাবা অতৈ অহু থওদোক্লগা মাহ ফনবা ঈ উভোং মত্রগা কিতনিগীবা য়েংলগা অকায়বা অহুগী লায়ে'গা লোয়নবা য়েংগনি।

অনাবা অহু মুংশিং কজনা কংবা মকমদা মুংঙাইনা থগীমু। মীহুৎথোঙ লাওনা হাংদোকউ। মুংশিত্তি ঈংজসমু। মশাকং লুম্না থক্সীরগা লোইরে। মখোঙদা ঈশিং অশাবা হাবা লিক্লি, বেগ থগীমু। কিনা মুগ্গীহনা লুম্না থগীমু। য়াম্না নীংথম চমবদি অঈংবা পেক তৌবা য়াই অহুবু মীহুন য়াম্না তপ্পবদি তৌবিগনু। মুংঙাইরগা পুংখাইদগী পুং ২ কাওবা থবা য়াই। মুংঙাইত্রগা লোথোকপীমু। য়াম্না পীনা নীংথম্নবদি অঈংবগী মহুত্তা অশাবা পেক তৌবা য়াই। অহুবু মীহুনদি য়েংবা তাই। মীহুন য়াম্না থুরবদি অশাবা তৌবিগনু। অশাবা থোয়্নবদি পুংখাইদগী পুং ১ কাওবদগী হেনবীগনু। অসিগুম্বা মতমদা য়াদা চাক চথোম অমা তাখিবহু হুগা করিমত্তা থেমদে। করিগুম্বা মকমদা হৈ অশীনবা চাগে হায়রকই। মহুদা চুমগী চম্প্রা মহি মত্রগা কমলা মহি থরদা পীবিগদবনি। এনেমা নীতিগী তৌবিমু। শাগৎলগা অঈংবা, শাগত্রগা লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিং শিজিনবিমু। লায়য়েংলিবনি হায়হুনা হেজিনসু চথবিগনু। অমুক অমুক মশা অহু তেকথংবজু recupe-ration)। মশাগী মৈশা লাক্লবদি থোবা (পেক) লেপকনি। অহুগা মতমসু তেমা থোম্বীমু। চুলোংখীবা লাইজং অহু হেক মৈত-বগা হৈ অশীনবা মত্রগা মনা-মশিংগী থোংবা, চক্ চং কোইথাইবা মহী পীথকশিমু। মহুংদা শজোম পীবিমু য়াম্না শীজবদি অমুক

হৌবকনি। বাংনা শীতহুনা থদুনা হৌদকনবা উপায়নি। করকপগা লোয়নবা নানবা, নম্বা, মোইবা অহুগা শাকেন তৌবা দরকার ওই। হিংনবগী পাক্কন হেনগৎনবা কটিন অমা পীগদবনি। অহুগা পোথাহুনা থম্বা কূটনা লৈবা থাবনি।

ক্যোকাদিটিক : থূদম মথন জাং জাং লাকপা য়াই। মকদি হাটকী বিট, শোনবা (মথোন) মিহুন শোনবা, থখোয় মশাদা ইশঙ শঙনা নাবা (dull pain) থাওরকই। য়ায়া কয়া নাবা লায়না তাইকোইড, দিপথেরিয়া, ব্লদ পোইজনিংগী লাকপনি। অহুগা হার্ট মশাকী লায়না এনদোকাদিতিজ অমম্মুং পেরীকাদিতিজগী লাকপনা মথই। হার্টকী মসল শোক্লগা অহুগা ঐ পুথবক এসিদ তাক্তা ওইরকপা (এসিদোসিস) থোকপস্মু য়াওই।

পেরীকাদিটিজ :—হুরগী থয় হোনবা মুংতাইতবনা মরুনি। থবাক্তা নদনা নাবা হেনবা মথলগী থম্বোইদা নাবা (pain) নমা অমা য়াওই; মিহুন চাং নাইদে; থীনা থীনা ওবা য়াওরকই অহুম তম্পাক্চক হাইগৎলকপস্মু য়াওই। হাইগৎলক্তবস্ত য়াই। মুঙাই-তবা মথনদগী লোক থুই, থগোকই; চাক থোংশিনবদা বানা থোকই, ইয়া য়াদে। থখোই চোংই, থম্মোয়গী অকোয়বদা থীনা লোংশিনবগুম, থং থং পানবা মথলগী নাবা থাওই—অনাবা অচু পাম্মোয় ওইবংবা অমম্মুং ওইবংবা লেংহুম মৌই। নাইহৌ লৈবগী নাইহৌ অহুপী মচুংইনা নাবা অহু হেনগৎনি, নাইহৌ হেক করদা অনাবা অহু কনি। পোথাকদ থচবনা মুংতাইতবগী

ফুম্বা ইয়া য়াদবা পোকই। মাবা অহুনা হেনমল্লগা মহী জাং অমা হার্টকী কুয়োম্বদা পোক্লকই। মসিদি য়াম্না শাথিবনি করিগুম্বা কালদা নাই চাবম্নু য়াই। কগংলক্লবম্নু থম্মোয় চোংবা থম্মোয়দা সুংঙ'ইতবদি মতম থরদি অহুম লৈগনি। হিদাক ভোমনবদগী হিদাক্তগী পোকপনি হায়না লৌনৈ। অনাবা কয়া নমশিন নমশিন্নুনা থম্বদগী পোকপনি লৌনৈ।

লায়য়েং:— ঙ্গৈ শেংদোকপনা লায়না অসিগী মরুওইবা লায়য়েংনি। মকচাংদা অমোংপা, হূ অসি শেংদোক্লবা হোংনগদবনি। কন্তহৌদি অহুনা ঙ্গৈদা লৈরগা ঙ্গৈ অহু হূ চাইহুনা চীন্দগী থোইহ্রিন ফাওবা, ভুম্নবগী ইন্দ্রিশিং অসি থবক পুবা ওমদে। অহুনা থুদম সুংহাইতবশিং অহু মাঙখিদ্রিফাওবা চয়া হেন্দোকদবনি। করিগুম্বা মথলগী চাবা ভোহনবীগন্নু। কহুনবদা ভপহনবদ নস্তনা থরার ফাওবা মাঙবা য়াই। মরমদি ঙ্গৈ অসি কন্ত-হৌদিনা থম্নুনা লৈরবনি। হূ অমুক হাপচিনবগ চাশিনবগা অক্কানি। ঙ্গৈশিং অঙ্গৈংবা নত্রগ অশাবা থক্লুনা নালা পূম্নমক্তগী শেংদোক্লবা লাক্লগনি। এনেমাম্নু ভোহুনা মাংবা বেয়া ভোহনগন্নু। লাইহৌ লৈরগা দিগ্রী ৮২-১০০ ফাওবগী এনেমা, য়াম্না নিংথম্লগা দিগ্রী ১১০ কাঃ কী এনেমা পীবিয়ু। অঙ্গৈংবা থবাক্তা পেন্ন পীয়ু। দিঃ ১০/২০ দা অমুক অমুক হোংবিয়ু। লাইহৌ লৈরবদি পেন্স অহু অশাবা ওইনা ভোরগা পুংথাই থুদিং হোংবা য়াই। অহুগা অঙ্গৈংবা অশাবা ওয়-ওয় থোম্বন্নু য়াই। ভুমগ্রবদি থোম্মিবন্নু লৌথোকপীগন্নু। অচম থম্নোয়। হিদাক্তা [illegible]হৈকাতৌ কাম্নবা পী।

কিয়ম অসিনা চাম্না কৎনবা ওযগনি। খাইগী মরুওইবা রাকপ্না মুংশিং অশেংবা কংহনবা মুংশা যাইহনবদা কাম্নবগা মান্নবা উপায় লৈরোই। খোঙ হাংদোক্লুনা তুমহনবীয়ু। মপান্দা অয়াম্বা মতমদা লৈহনবীয়ু। হকচাংসু কি খোংদনা মুংশিং য়েংহল্লগা উনশাগী থবক তৌবা হেনগংলি। মহুনা হার্টওগী মতেংপী। পোত্থাবা হায়বসি লায়না অসিগী. তৌদবা য়াত্রবা মওংনি।

নারিকৈঙদা নস্বা নান্বা তৌবিগনু। চাম্না করবা মতমদা নস্বা নান্বগী থবক লৌথংপা য়াই।

শাজেন অমম্মুং নস্বা নান্বদি অমম্মুং হিংনবা পাঙ্গল হেনগংহনবগী নিয়মদি "চয়া হেনবা অমম্মুং চাবা" কৌবা লাইরিক্তা য়েংবীয়ু।

চয়া হেনবদি মুংঙাইতবা খুদম পুম্নমক থাঙথিত্রিবা কাওবা হেনবীয়ু। চয়া হেনবা তোক্লকপগা 'অকক্লবা চিজাক চাবা' ২।৩.৪।৫ চাংনা লৈবীয়ু। অহুগা ময়াং কংমল্লবদি নং ১ শঙ্গোম মথক্তা লৈবীয়ু। ঐশিং অমুক লৈরক্লবদি অহৈবা মীবু চিংখোকহল্লু।

'ভালবুগার হার্ট' দিজিজ :— ভালবুলার হার্ট দিজিজ হায়বসি ইচম চয়া থরদা মুংঙাইতবদগী হৌহুনা শাথীব্রবা মওং কাওবা লৈ। লায়না অসিদি হার্টকী কাখন অমদগী কাখন অমদা ঐ চেনবা থিংবা হায়বদি হম্না লাক্তনবা পানবা ভালব অহু পীকমনবা নত্রগা চাউথন্দুনা থস্মোয়দগী চেনখিবা অমম্মুং থস্মোয়দা চেনশিল্লকপা ঐগী লস্বীদা খোঙলৌহনবনি অমম্মুং মহুমক্লা হকচাংগী থবক্তা থরদং ওইরবসু নত্রগা শাথীবা মওংবা

থোক্লোবা শীবনি। মসিমক্তি এমদো কার্দিয়াক হার্টকী লাইনাই (কুপোক) না চৌকপা লায়নায়গী লাকপনি। লাইহৌপা কোমবা লায়না থমস্নুং তাং চৌকপগা লোয়নবা লাইহৌ, স্কার্লেট ফিভার, হিমাক্লা নমশিন নমশিন্নবা থমখিবদগী লাকপনি। হকচাংদা চাবা ল্যামবা এক্সিদনা শৈহুনা হৈবাগী পোক্লকপনি।

হার্টকী থরা:— হার্ট নাবগী হৌবম পুন্নমক হৈনম্মবনি। হার্ট থপামক্তা শকতং শাদানা থোংক্রবা (organic lesson) নত্রগা চুমগী অতৈ ইত্রি নাবদগী লাকপা হার্টকী লায়না (functional heart decease) অমি অসিগী থেমবা কুমা থতপ-ৎবনি; মরমদি হার্ট থপাবকী শকতং হোৎনা হার্টকী লায়নাসি— শিরমদাই কাওবা মীতোম্না তাকথোক্কে, মতোমদা চুমিম্না থাওহুনা দৈ। কংসনবৈদ হার্ট ডিজিজ— হায়বদি অতৈ ইত্রি পোক্লকপদগী হায়মদি মকতইনা কিডনি নাবদগী, লিভর নাবদগী, থার্টরী নায়বগী হার্টতা শীরকপা থবাবা পোংলুম থর্ডুদগী হার্ট পোকপগী মনা অহুমি মতু-মচা, মমা-মপাদা "শিবা ভারে, অহৈং-অশিং কৌমিহ্" লাউরকই। অমি অসি কুম্না য়েংগদবনি। অহৈং-অশিংনা তোয়না চেক-থপ, তৌকম থোকপনি। হাইপার-ট্রোফি, দাইলেটেসন অমি কোমা লাকপা লায়নানি। অহুমু লায়যেংদি হৌবম তাক্লবনিনা লাইরে। অহুমা নম্বীদা ইশাদমা থেংবা যাবা তাক্তনি। হাইপারট্রোফি নত্রগা থম্না লাইরপ তৌবা, হেক্তিনা পোক্তবা তানবুলার ডিজিজদি চাবা থকপদা থৰ থেই, অহুগা চাথবা হেনা ঐ পেন্না থম্বীবগী কক্তি।

কিনভাই নৈতে, অমুন মী থুদিংগী মপাঙ্গল্ অমসুং মশাগী মওংগা চানবা, মশা মশানা তপ্পা ভান ভাবা— পীরকপোরিবা লায়রেং অসি য়েংজবনা কৈ ; তামহুনা, নমথেকুনা কহমবা লাক্লবদা হার্ট মশামক্তা অরাবা পীহনা শোকপদা হেনবা কয়া যাওই। থাইগী মরুদি ঐ শেংদোক্লবদা চাগদবা চিঞ্জাক্লা লায়রেংগী মরুনি। ভালবুলার হার্টকী লায়নাসিনা ক্রোনীক ওইরবদি হার্টকী মিহুন কাম্নগা লোয়নবা হার্টকী ভালব শোকপহুগী মতুংইন্না মথক মথলগী লাওবা চংবগী মথোল অমা থাস্নায় মশামক্তগী ভাবা কংই।

মিহুন অসি থুই অহুগা শোল্লী, স্বর তেল্লি চনিং-চমাও শায়দে, অহোংবা মথলগী লাবা মনা, ঈচেন মপুং কাদবা, খোঞ থুং, মায় কোম্বাঁয়ৈ মচু মাল্লকই। হিগ্নবা লেওদনা নৈরবা কহুগা হকচাং মথক থংবা বাংথনা যোন যোম্পাক্তা চাহুম্না নৈরগা থুনবশিং অসি হোংই। হেক্তা লেওউবদা মুত্তাইতবা থুদম পুম্বা হেনগংলি। শিন্নিকাওবদি ঙুম্না নৈবা ভাবনি। অহুবু ঈবু শেংহল্লবদি কুইনা পুন্সিবা য়াই।

হার্টকী লায়রেং :— অনাবা (inflammation) ক্রেক কাওরকপদা হার্টকী থবক পুম্নমক মপুং মপান্নগী পেপ্রথাবা পীগদবনি। মুংশিং য়াম্না শেংগ্রবা মকম অমম্না মীহুরথে হংদোক্লগা কয়ুং অমদা থম্বীগদবনি। অহুগা নাকিবা (pain) অহু কন্নিবা কাওবা, মশা কগংলক্লিবা কাওরা থম্বীগদবনি। নং ২ গী চরা মহেন অহু মুখিং কয়া কন্নিবা কাওবা হেনহুনগনি। মায়া শোনবা মীশক ওইরবদি চিনি থাদবা কমলা, চপ্রা মহী।

শীধকপীবু। করিগুম্বা অমত্তা পীজবিগনু। কমনবা শীজবা খিবিক্ হার্টকী লায়নাসিদদি হার্ট অহু শোম্ফনবা ওইনা থোকই। থোঙ হাম্বা মাত্রগা এনেবা নীংতিগী ঈশিং মুমু মুমু শাবনা তৌবিমু। অঈংবা ঈশিংগী কমপ্রেস পুং ২ থোম্বীমু; ময়ক্তা পুং ১ শোথাবীমু। মীহুন মাম্না থুরবদি উন কাওবা থোম্বা য়াই। মিনিট ২০ দং থোম্বীমু হার্টকী থোঙচৎ তপ্নগা অশাবা থোম্বীমু। হিদাক তৌশিনবীগনু। মাবা কয়বা, হকচাং অহু হনগৎচয়বদি চাবা হোৗবা য়ারে। চাং য়াম্না হম্মুনা তপ্না তপ্না হোৗগৎপা মওংদ অমম্লুং কামনা শীজবীমু। অহানবা মুখিংনা কমলাদা থম্বীমু। নিনিগুবা, ছমনিগুবা মুখিং কাওবা হৈ-ডাক্তদা হায়বদি অঙ্গুর, কমলা, কিসমিস, এপল-গুম্বা চাহুনা লৈহনবীমু। মথংদা অমুক্তা হৈ, মথংদা সমিক অমম্লু হৈ অথুম্বা, কমলা, লফোই কিসমিসকুম্বা; মতুংগী চয়ানা মনা-মশিং কুংলগা নোইথাইবা মহী অমম্লুং হঙাম মনা, হবাই-মতোন, পালংশাগ, কোবী ডাক্তা পীজবা য়াই। হেমদি পীজবিগনু।

অহানবা শাজেল—ম্বর শামবা শাজেল, মথংদা থুং থাজংপা লৈবা (লয়বা), কোম্বা; থুং থেকপা, কমথবগুম্বা শাজেল তৌবা য়াই (passive)। মথংদা য়াকিং চৎকদবনি। থবা থয়া হেনগৎপা তমগনি। মুংশা য়াইবা, ঈশিং অঈংবনা মচেং মচেং ওইনা ইকজক তমগনি। হকচাংগী পাজল ম্লুম কনথংলক্লবা শাজেল তৌহুনা হিংনবগী পাঙ্গল হেনগৎহনগদবনি।

ক্রোনিক হার্ট ডিজিজদা কুপা মেংগদবনি, তপগী চাবিক চিজাক অদি হকচাংগীদমক ওক্লিবয়া, অহুগা পুক্তা রেঙ্গা তৌজক

হায়বসি য়ুমা য়েংগদবনি। হেক থেরা তৌবদা চরা অমা হেন্দোকহনা চুমদবা পোক্লকপহ্ ফহনগদবনি। চাবা তুম্লবদি "অকক্লবা অথিংবা চিজাক" তা মতম থরা লৈগদবনি। হকচাং মরেং তাহনা ময়াং ক:লে হায়না থরবদি নোয়নবা চিজাক থরা হাপচিনবীয়ু। নোমহ্ খংমন্দনা মশাগী লৈফম থোকপা অক্রবদগী হেন্নবদি, চিজাক হন্থবীয়ু। অহুগা মরাও অমম্মং চনাংদি থরা য়ায়া হন্থবীয়ু। চরা হেল্লুরবা মীগী খ্বাইদগী শাথিবা লমচাত্ত হেন্না চাপিনবনি। অবস্থা অসিদা খাংনা অমম্মুং লাগা তোকপীয়ু।

অহানবা লায়য়েংবা হৌগংপসি থুমিং হম্লিদগী থুমিং ১০ দি কাওবা চরা হেনবা য়াই। পার্সিয়েল কান্তৌং নং ১০ অসি থুমিং ৫/১০ নি লৈবা য়াই। অহুদগী চাবসি লিমিটেদ দাইটতা কার্বো-হাইড্রেট ১৫%/২০% য়াওবা থুমিং থর চাবা য়াই (চরা হেনবা অমম্মং চাবা)। মতুংদা শঙ্গোমগা হৈ চাবা নং ৩ দা লৈবীয়ু। মলাদ নং ৫ দা মতম থর লৈবা য়াই। মতুংদা নং ৬ তা শঙ্গোম গ্লাস অমগা থকপা য়াই অহুগা সবিক গ্লাস অমা থকপা য়াই। চাবদা পুম্নমক কগংহনবা অমম্মং হজিনহনবগী থবক লৈ।, জ্রোনিক হার্ট দিজিজদা ফহনবা লায়য়েংবা চাবগা চপ মান্না পুথংকদবসি শাক্তেলনি। হকচাংগী মসল পুম্নমক কগংনবা লাক্লরকপদা মসলনা শাবা হার্ট অসিগী মসল অসিমু শিজিন্নবা দরকার ওই। অকনবা শাক্তেল পুম্নমক থাদোকদবনি। থবাক চাউনবা, থবাকী মসল চাউথংনবা তৌরিবা শাক্তেল পুম্নমক হার্টকী মসল কগংহল্লি। শাক্তেল তৌবদা হুংতাইতবা কা ওরকবদি, থোকথোকপা পোথাহনা

লৈগনি। অদুগা "হার্ট" নাবদা শাজেল কত্তে. তৌরোইদবনি* ম্যারবছমদি কবিগুম্বা কান্দা মী অমগী মচৌদগী তাকগনু। শাজেল তৌরবদি হার্ট অদু খুম শোক্রগদবনি। শাজেল কজনা চাং নাইনা মথং মথং নোংমগী হেনগৎনা তৌরবদি— নোংমগী থিং ৬ দগী মীনিট অমমম হেনগত্তুনা। পুং ১/২ চৎপা ওয়রবদি হার্টকী সুংডাইতবা খুদম ময়াম্ব মাওথিগনি। নত্রবদি সুংডাইতবা খুদম খুম হেনগৎলকনি। অদুগুম্না শাজেলসু হেনগৎকনি। খাইদগী কবা শাজেলদি চাং কাবনি। অহানবদা ওয়্দবা চাং, মথংদা ওয়প তৌবা চাং, মথংদা অঙম্ অঙম্বা চাং কাবা তমগনি। ত্রেদ অমদা কুইনা লৈগদবনি। মথং সুংডাইতবা খুদম থোক্লবদা পাড়া লোথগদবনি। থোঙখাং তপ্না তপ্না থাংহনা কাবা তমগনি। মরক্তা পোথাক্লুনা লেপ্তুনা লৈথোকউ। অমুক চৎলু। হাকিং, চাং কাবা, ত্রেনা শেমবা শাজেলদনা ত্রেদ নাইনা লমজিংবিবদা হার্ট শোনবা, হার্ট নাবা মশীং নাইদনা, থম্মোয় নাবা নীংশিংদনা, অকনবা মী কয়া ওলহনখি। চাবনে, শাজেলনে, ঔশিং অঙৈংবনা ঔরুবনে মহৎ অসি থাবনা হানে। নীংথম থাগী ঔশিং অঙৈংবদা উন মথক্তা চুরেণ্দা পুক্রিদা চোংথরংদি চুপ্লাই হোৎনা খুদক্তা শিগনি. ঔশিং অঙৈংবগ যামনা হার্টতা তোন অপ তৌবা পোৎশক অমম্বুং থবক লৈতে। ঔ চেক্লোক চেনশিন্দা য়াম্না কজনা মতেং পী; ঔশিং অঙৈংবনা মপানগী তোং পুমথক কনশিনহনি অদুগা থবক তৌহনি। ঔ অসি মখুং অমখুং মপালোমবদা হেলহন্দুনা হার্ট লোমবা চঙবি। অদুম্না হার্টকী থবক্তা মতেং পী অমখুং হার্ট মপাওখিক থবক

ৎৌকখা লম্বহন্নি। ঊশিং অঙৈংবনা ইকজবদা পীরকপা কারবনি থুনক্তা অঙৈংবা কংইবা অদুদ নত্তে; অদুবদি য়াম্না হেন্না কান্নবনি উনশাগী ঊচেক য়াম্না কেনগংহন্নি; মসিনা উনশাগী পীকপ্রবা কুপ্রবা ঊগী মরি কোন্তি কোটিদা হাটকী ঊ সেন্সবা থবক অদু পোথাহন্নি। হৌবদি থুং অমা অদুক মতুংদা অতোপ্পা, থোক অমা অহুনগী থবাক, নঙ্গন, থুংভনা হান্না ঊশিং অঙৈংবনা নাম্ন-হনা লোইবা হৌবিয়ু। মসিগী লোয়ননা হকচাংদা থুংশিং বৈহনবা, মুশা য়াইবা মপা লৈভনা কান্নবা ংগনি। মুংশা য়াইরবদি ঊশিং অঙৈংবনা চামথোকপীয়ু। নত্রগা ইকজথোকপীয়ু। শাজেন, চাবা ঊশিং শীজিনবা পুন্নমক অসি ওয়েট নাইনা চথক্লীগদবনি হায়রবসি থক কাউকীগনু। য়াম্না কান্নবা ংবিগনি।

নাকুই দান্নবা কাওবা কাউবকনি। চহি মজাং চারনি অনাবা থুদম পুন্নমক মাঙখিবদা নত্তনা থাইদগী কনবা মীপক অমা ওইরকপনু ঙমগনি।

এঙ্গনা পেক্তৈরিস :— থবাক নাবা ওহোক্না শীনা নাম্নগা লায়না অমনি। থবাক অসিদা থোন্নীনা মথা ওইরপ্রা জক জক কাজিনকুনা স্বর থিংগদবগুম্না কাজিনকপা সুপচিনশিনকপা (contract) পুনশিনকপগুম কারকপা, ঊ উচোংদা শরক হোংলকপা মওং অমগা লোয়নব লায়নানি। লায়না অ মমা অতোপ্পা মওং থক্না লৈ মাতুবা কোলস্ এংগীনা (অয়াবনা এংগীনা) কোই। মসিমুসি চুমগী মরী নাবদগী নত্তগা চুমদনা লায়নানগী চুমবগী ইন্দ্রিশিংগী য়াদগী ংক থোইবীন, থীরীন অসি শাকপদগী

লাকপনি। চা, কোফি, চুরুপ, বেড়ী থকমনবগী খোকমী। অসেংবা এংগীবাদি হার্ট মশাবক্তা ঐ পীবা কোরেনারী আর্টরী শোকপদগী, কন্‌শিনখিবদগী শোকপনি। হার্টকী মসল মশাবক্তম্‌ নাবা কাওরকই লাবদা মতুনা হার্ট মশাবকী ঐ চেপ্সোক-চেনশিন পনহনখিবদগী খোকই। মাম্না থীনা মিহু হুনবগুম নাই, নামনবনা থবর থিংই। মসিদি থবক থজিক্কং তৌবা মসল লেত্তবদ অসিগুম্বা শাথীবা মনা অসি কাউরকই মসিদগী এংগীনা পেক্টোরিস "থবাক চাকপা" হায়না মাবুং খোল্লীবনি।

থুদম, লায়ওং: অনাবা শাথীবা চাং মতুংইমা থুদমন্‌ ইহিন মাম্না থীনা, কিখিবা, শাউখিবা, মগী শোকখিবা, হেনং মঙ্গা নত্রগা হেক্তিনমম্না থবক তৌরুবদগী নাকই নাবসি থুনমক হেক্ত নাকই অহুগা অমুঙ্বৌদা হেক্ত থবর থিংবা নাই। থম্মোইদগী নাবা হৌবনা ওইনী পেত্রাক ওইনী পদাং থুক্কেং থুজিন কাওবা নাই। থম্মোয় অসি শায়হুনা গুপাচনবা মওংদা কি ভম্বগুম্বা ভম্বগী মওংদা নাই। পুক্নীং লৈতাবা ওমদে। খোয়রাংকে, শিরগনি কিরকই। হেক নারকপদা লেপ্তুনা লৈবা নত্রগ কম্থরগা থুং অমনা হার্ট মশাগী থবাক পায়রুনা কোম্হুনা লৈগনি মাম ভাইক্কেং ভাইগান হুমাং অনম্না অঙৈবা কাগনি। থবর পোনবা নংখিনা মারোই। কবিগুম্বা মতুংদা অনাবহু জান মাগুনা রাজগান থুক্কেং পোম্বা, থবাক্তা ঊশিং লৈহুনা খেবা মাপরকই। নাবসি দেকেও থম্না নত্রগা পাংলবদা মিং ১/০ লম্লি। অহুবগী থগেবগুম্বা থুংশিং থম্না

য়াদা থোকাথিবদা অহুম কৈ। অনাবা অসি মথং পুমিং ২ দি য়াম্না চেংকথনা লৈহৌই। চোকথদবন্দু য়াওই। পুং ১/২ গী ময়ুংগা কয়ারক হম্না নাবা কাওরকপা য়াওই। চহি করা ওয়া নাহুম্না লৈবন্দু য়াওই। অহানবা অমূক ২/৩ বাবদা শিথিবনা নমই। ওহুপা থরুদা থবাক মপুংদা নাবা ওইনা হন্থবা মওংদা লৈবা দায়না অসিগী মওং অমন্দু লৈ। থিজং শাউবা, মরী চোকথবা থবক হৌবদা সুম্না লাক্রবদি কত্তবা থোকপা য়াই চোংকশিন্নু হায়না য়ানিং শীরকপনি হায়না লৌহুনা পোথাহুনা লৈগদবনি। কোলস এংগীনান্দু নাবদি চপ যাৱৈ। য়াম্নমক অপেংবা এংগীনা ওয়া শাথিবদি তৌবে।

থুং চোংনা হৈংনা হুমাং শোই। মরী শোনবা, বান্থবা (Hysteria মী অসি অহানবা হেক নাবদা লৈকম চাকয়, পোথাকম থজদনা চংতুনা থাওই পুক্রীং য়াম্না পুংজাইতে। ওপ্না হৌই। শিবমক্তি হেক শিগন্দে।

লায়য়েং :— হেক্তা হৌরকপদা থবাক্তা অমমং চনৌংম্না ঈশিং অশাবগী কি থোমগনি, পৃক্তা মুংশিং লৈরগা ঈশিং অশাবা পীথক্কান। কি থোম্বহ অশাবা কামত্রগা অইংবা অশাবা ওম-ওম থোম্বীয়ু। অশাবনা মিনিট ৩ অইংবনা মিনিট ১ থোমগনি। অহুনা হেক পোথাবা কংক্রিবা কাওবা থোম্বীয়ু। লাবকুলেসন কহনবনা পোথাহন্দবা লৈতে।

মরী কপংবনা থবক লৌখৎপীয়ু। খোঙ হাম্বা য়ানবা খৌয়রীন থীরীন শেংদোকপীয়ু, কোলোনদা ইরিগেসন, দুধ এনেম্বা, চরা হেনবা হৈ ভাক্তা চাদুনা লৈবা, মতেক ওইনা তুমিং ২/৩পী লৌখৎপীয়ু। অকবা চিজাক, চাং থাকু নাইনা পুথৎপী শাক্লেল, স্বর শামরা, পোথাবা, তুম্বা. সুংশা য়াইবা, পুম্নমক অ'স ক্লীংরিনা চিথদনা চাং অহৎদা লৌখত্তুনা নোংম-নোংমগী হিংনবগী পাঙ্গল পুথৎপীয়ু। অশাউবা, চিত্তা, কিবা থাংদোকউ। চরা হেন্নবদি শঙ্গোমদা কুইনা থম্বীয়ু। য়াম্না মথাং কংলবদি শঙ্গোম থকপা নং ১ না ইক কৈ। চা, কোফী, য়ু অদুগা অহেনবা পুম্নকে থাংদোকপীয়ু। বাকিং স্থম শাংদোক্লা চৎপীয়ু। লিমিটেদ, চাং ককপা চীজাক য়াম্না কায়গনি (চরা হেনবা অমসুং চিজাক)। অদুগা মশাগী অক্লম্বগা চায়না থম্নবা য়েংহুনা চাগদবনি। মুমলনা ন্যোয়মনবা হোৎনগদু—নোয়রিবা লূমইবদু কত্ত-হৌদি নাশাম্বা লৈবা পোৎশক হেনগৎপত্তুম্না হকচাংদা লায়না অসিমা খোংই। ভোং পুম্নমক হু থারকই। তোংদা হু অসি ভত্তুনা থাবনা এজীমাগী থুদম থুনা উরকপনি। অসিগুম্বা লায়না লৈবা মী মশা কমবা হোৎনবদা মুনা থোকনি। (কার্বোহাইড্রেট চাং হন্থনবা) নং ১ ডা চাদুনা ৫%, ১০% অমসুং ১৫% কার্বোহাইড্রেট চাবা ত্তমগনি। মাদুদা নোয়রীবদু ১০% দগী ৫০% কাওবা ভাথহনবা থমগনি। অদুগা প্রোটিনসু য়াম্না ভাথনা চাবা ত্তক্লদবনি। নোয়সেল ডায়টেত্রা ৩/৪ ওবদু মক্লা, নানবা কায়গনি। খোঙ হাম্বা নেম্না ভৌৎনগদু।

হার্ট ম্যাবসি লাইফিগী থাইদগী চাউবা য়েক্রুবনি। য়েক্রুবা অসি নিংতিগী ঐখোয়গী লাংতি অসিদা শীংকহুনা চংশিল্লকই। মসিগী হৌকব কলায়দগীনো হায়বসি খঙলবদি থোইনা কিনিঙাই, থানিঙাই লৈতে। কয়-কয়ৎ হাইনা মাবা (Acute) লায়না পুম্নমক অসি হৌদাক্লা লায়বেংলবদি অমাবা অহু কুহনবা থক চংদে, নমশিল্লুনা থম্বই। লাইহৌ পুম্নমক নমশিল্লি, দাইবিয়া থিংজিল্লি, পাংপা-পোশ্বা মেনশিল্লি, থোকখিগদবা, চাকথেকখিগদবা পোংশক অহু নমশিন নমশিল্লুনা থম্বদগী মম্বুংগী ঊদা, মরু ওইবা ইন্দ্রিশিংদা লৈখিবদগী শোক্লকপনি। কত্ত-হৌদিত্ম নমশিল্লুনা লৈদ্রে। অহুগী মথক্তা হৌদাক্লুম্ম হু ওইনা অহুম লৈদ্রে। 'সলকার-সিনোল' হাইব্রো— সলফারগা সনাহিদাকনি। অহুনা তিম্ব্য পুম্নমক পথ-পুমথহল্লি। অহল ওইবকপা মতমদা লায়থুং থুংবগুবা তোং মরাই তারকপা কয়া বাগী-তাকি তৌখিবা মীদা ঊই। অহুগা লাইহৌ মেমথনবা, তোক্লনবা হিদাক অসি 'এন্টিপাইরেটিক' কৌই। টেম্পরেচর হম্বহল্লি অহুবু হার্টকী থবক্তি থীনা শোকহল্লি। হার্টকী মসল অহুম শোকহনখিবা থাওই। স্কার্লেট অমসুং তাং চীকপা লাইহৌদনা থীং শাখিবা হেল্লি। অঙকপদি লাইহৌদা তাইনবী, হিদাক্তা থক তাইনবাদে। তাং চীকপদা শিজিন্নবিবা হিদাক অসিনা 'শেলীসাইলেট' কৌই। তাংদা লৈবিবা এগিদ অহু থাওহল্লিবনি হায়বিবা অসিনা হেন্না চথুবা অমা থোকহল্লি। মসিনা হার্টকী লাইনিং অহু শোকহল্লি হার্টকী লায়না পারমেনেন্ট ওইনা পুম্নকই। অহুগা হিদাক অহুনা পুম্নকপনি, লাইহৌ অহুনা নত্তে হায়বদি

কয়াম্বু থঙহন্নে। নেচরপেথিকীদদি হৈ মনা-মশিং কয়াগা শক্তোমদা শীথকপদা অহুম ফটে— কত্তবা কল অমত্তম্বু লাক্তে। এস্পাইরীন এসপ্রো পুখোকপা আমেরিকাদা ওদিনেন্স অমনা মসিবু শীজিন্নবা থিংই। মসিনা অনাবা ফহল্লি হায়বসি থুদম মাঙহনবনি। অহুম হার্টতি শোকহন্নবা লৈতে।

হৌজিকী চাওখংলবনি হায়রিবা যুগ অসিদি "মোলী কোডলিং এজ" কৌই হৈ চানিংলেগা উ কারগা হৈ হেক্কুনা চাবা, শা চানিংলগা শা তান্নগা কাহুনা চাবা, শুম্বদা ঙাইরিবা শক্তোম, স্বর্গগী অমৃতনা থল্লবা কমলা, কীহোম, অঙ্গুর মহি থওপগী মহুত্তা টিন্দা হানবা, পুমদনবা হিদাক থাব্রবা হৈ মহি, কৌটাগী শা চজিক চাশিল্লে। অহুদংগী হেন্দুনা নাব্রগা হিদাক মহি থক্লম্বা, শংত্রে হাঘহুনা গুলি ওইনা ফুরিংখাওদা পুহুনা চংলে। মাহু কাওবা থবক শিংলি হায়হুনা, চৌন্দা শায়ব্রগা পুক্তা ওংলগা খোইরীন ফুট ২০ শাংবদা তুম্বগী থবক চথব্রগা ওন্নক্লিবা ঐ অহুদা 'ইঞ্জেক্সন' হায়না খীনা শেম্বা হূ ওলহল্লবা হিদাক হানজিল্লি। ম্বুক শমজিনবা খোঙচং অসিবু কন্নিম্ব শোক্লোই থনবীগনু। ঐ অসি মোংহনবনি। হার্টকী মশামক শোকহনবনি।

অহুগী মথক্তা চাবা লানবনা অনিগুবা অমাওবনি। অংলকানি পোকপা হৈ, মনা-মশিং শক্তোম ৮০% চাগদবনি। কেট, শা; ঙা, চাক, তল, হরাই, চিনি, চা, কোকো, ম্বু, চিনি অক্তোবা অনিনা ২০% দা চাগদবনি। অহুবু ওন্ন-তৈননা ২০% দা চাগদবনা ৮০% চাগিন্দুনা ঐ অসি কব-হৌদিনা থন্না ওঙ্গুনা হৈচনবনিনা

মিনিট অনিগী মতুংদা ঈ পুম্নমক হার্ট যৌননবা লাকপনা হার্টকী অকোয়বদা অমসুং মতুংদা অমোংপপদি পৈথুনা লৈকব থোক্লা ? অথুনা প্রোটিন হেম্না চাপিনবা, চনাং হেম্না চাপিনবগা হার্ট মাবগা অমুক ধরি লৈনরিবনি। চা, কোফী অমসুং যু অসিনা অয়োবীদা ঈ মোংহল্লী অথুগা ড্রগ্স হার্ট শানবা অমসুং অতৈ অতৈ লায়না কয়াম্রুম লাম্না লাম্না লায়য়েংবদগী লাকপা। চুশিং অথুনা হার্টপু থীমা নাহল্লি। ফজনবদি লাইবুত্থনা নমশিনবগী থবক ওইনা ক্রোনিক ওইনা লৈহল্লি। 'দিজিকেলিষ' হায়বা হিদাক অসিনা হার্টকী থংক্তা থুংলোহল্লি —তপথহল্লি। 'ষ্টাইচ্নিন্' হায়বা হিদাক অমুনা হার্টকী থবক থুজিলহল্লি। অসিগুম্বা চু চেনবা ড্রগ্ অসিনা হার্ট কহল্লি হায়রিবসি মতম থর মুংঙাইতবা লাইওং মাঙহনবদনি হায়বদি কংহন্দবা হেনগংহল্লি। অতুন' হার্ট মাবদি কবা ঙমদে হায়রিবতুনি। ঐখোয়গী বেগরেল ওইবা লায়য়েংবদি হৌরককম অহুদা মাঙহম্নবা কোৎনৈ—হার্টকী শকওং হোংথ্রবদি মী অমসুং লাইওং মতুংইমা থেমৈ। লায়না অথু ফগংহম্নবা উপায়শু য়েংহুনা মতেং ওইনবা লাকুগনি। ইরম্ন লায়না কজথিবশু য়াওই। হেঞ্জিম্না শোকথ্রবদি হেক্তা কহনগনি হায়কম থোক্তে, থাইদগী লুবা লায়নানি। অথুবু নিতিগী অয়ুক মুংথিল চুম্নদা ঈগী শরুক পীকথ্রবা মচেং অমা কাওবা মশীং মাইদনা হার্ট য়োরকইবনি। মথু শেংদোক্লবনি হায়বসি থঙনবদি অমসুং থনবীয়বদি কনা মীংথিজনা ঈ শেংদোক্তুন' হার্টতা পীরিবা থবক হহুহনবা ঙমই। মেচয়না লায়য়েংবদি ঈ শেংদোকপনি, তোং শেংদোকপনি

হার্ট মশামক শেংদোকপনি। মতম অসিদা 'এলিমিনেটিঙ মাইট' হায়বা চীজাক মথল অমম্বুং চা:, য়েংহনা থোংলবা ওইনা শীজবদনা কহনবা ঙম্মই। চন্না হেনবা, পুক সুবা, নম্বা, মোইবা কয়াম্বু চঙই ; মী অমুত্তনা মাগী হার্ট অমা লৈ হায়বা থক থঙদে। অমম্বুং লৈ হায়বা কাওদে। হার্ট অমা লৈ হায়বসি মশাদা হেক কাওরক্লবা মতম অহুদা চেকাশনবা হায়বসি হৌগদবনি। মরমদি হার্ট শোয়রক্লে, নাহে হায়বা তাকলকপনি। হার্ট শিংয়ে, নাইলোনগী হার্ট, স্টেনলেস ষ্টীলগী হার্ট, ইলেকট্রোনিক পেস মেকর্স মরুপ্পা অতোপ্পা মীগী হার্ট শিনজিন্নি হায়বসি মশাগী কোয়ংকপা হার্টকা মায়বা য়াবা পোৎ নত্তে। থরদং চেক-শিনবীবদা চহি ৭০/৮০ কাওবদি কয়িগুম্বা সুংতাইতবা অমত্তা কাওরক্তনা কনা চচ্চগদবা ইত্রি অমনি। এখোয়গী হকচাং অসি হিংহনা লৈহনগে হায়রবদি হার্ট অমদি চঙদবা য়াদে। ইউনাইটেড ষ্টেটতা হার্ট-অ্যাটক্কী নাবদগী শিবনা, অতৈ মীশিং পুম্নমক্কী মশাং হেল্লি। ১৭৭৬ ডগী তাতি অসিগী ওইনা লান্দা শিবা মীশিংদগী চাহদা হার্টকী লায়নানা শিবনা, মশাং হেল্লি। ১৯৬৮দা মিলিয়ন অমা হেল্লা শিখি। ইংলেণ্ড ১৯৫৮ দা "কার্দিও ভাসকুলার" হার্ট অমম্বুং ঐ উবোং নাবদগী শিবসি অতৈ লায়না অমম্বুং একসিদেন্ট, সুইসাইদনা শিবা মীশিং পুম্নমক্কী ৫৩% হেল্লা শিখি। আমেরিকাগী হার্ট এসোসিয়েসন্না ১৯৬৯ মদি ৫৪.৫% হেনগৎনা শিগনি হায়রমি মী, ১০৫৯৪৬০ হেল্লা শিগনি— চেকাশনু, হায়খি। মসিদগী হেল্লা আমেরিকাদা মিলীয়ন ২০ মি

হার্টকী লায়না মরূপ কুয়া লোয়ননা লৈ হায়না, কোংখোকপি। ল্যায়নাসি লৈবরা হায়না চিংনবা মীগী বাকবদি মাসিগা মাগুন- ত্রিবনি। অঙৈইরমক ইউনাইটেড ষ্টেটকী মীশিং অসিগী ১০% দি কার্দিওভাসকুলার দিজিজ লৈ। ইউনাইটেড ষ্টেটনা খাইদগী হেন্না হার্ট নাবরা হায়বদি নত্তে ষ্টেটস্তীক লৈবদগী খঙবনি। তপেংবমক পৃথিবীগী ইন্দস্ত্রীদা চাওখংলকইবা অমসুং মরম অদুদা চাওখংলকইবা লৈবাক পুম্নমক হার্টকী লায়না ফিংনবগী ল্যান্- ন্দদা- আমেরিকাগা মায়না চঙশিল্লি। চহি ৫০ গী মমাংদা গ্রেটবৃটেনদা হার্টনা শিবসি অশিবা পুম্নমক্কী মরক্তা নিপ নুপী মনুংদা ১ দি হার্টকী লায়নাদগীনি। অসিদি মহৈগী মনুংদা অমদি হার্টকী লায়নাদগী শিরি। চহি অমদা বৃটেন লিশিং ২০ হার্টকী লায়নাদগী শি। (দেল্লী এক্সপ্রেস, লণ্ডন মে: ১৯, ১৯৬৫)। নিউজিল্যাণ্ডসু ৩ দা অমা হার্টকী লায়নানা শি। অচাংবা মশাং থরা হেল্লি।

অষ্ট্রেলিয়াদা শিরিবা মীগী মশাংগী ৫৬% দি হার্টতগীনি। ("দি লং" মার্চ ১৯৬৯)। হার্টনা নাহুনা শি, হার্টবসিদা মী অমত্তুং থবাম মাঙইদা হায়রুনা থনবা য়াদে। মী অমত্তুং থবক শূবদা মাঙইবা অহুমা য়েংদহুনা ইওগ্রো অমত্তুং কান্ডিগী লল ওইনা মাঙবসু য়েংগদবনি। শিরিবা মীগী ৫৬% হার্টনা নাহুনা শি। শিরিবসি পাররদা চহিদা ডোলার বিলিয়ন, চাংবেং মাঙবনি। চহিদা পোকোকপা মাঙবরা ডোলার বিলিয়ন ৩০০ নি হায়। মেডিকেল ট্রিটমেন্ট, পেন্সন, সোসিয়েল সার্ভিসদা ডোলার

মিলিয়ন ২০০ নি। অহুগা নোম্ব খোৎপা য়াদবা মীশকী ওইনা থাঙবনা দোলার মিলিয়ন ১২৫ নি। ইউনাইটেড ষ্টেটতা মিলিয়ন ২৫ নাই। হার্ট দিজিজ কেন্সর পেরেলাইসিসকুম্না থাম্বা লায়নাদা, প্রেসিডেন্টকী থিজিনবদা হার্টকী হোসপিতাল, নরসিং, হোম, ডাক্তরনচিংবদা খরচ তৌবসি দোলার মিলিয়ন ২৬ চঙই।

হার্টকী লায়না অসি চাওখৎপা, ইনাকখুনবা জাতিগী লায়নানি। ইণ্ডস্ত্রী চাওখৎপগী চাংদা কোরোনারী নাবগী লায়না হেনগৎলকপগা মামনা চংলি। মুংঙাই য়াইকবা, সুদনা, নোংদনা কায়দা তোংহনা চৎপা মীওই কোরোনারীনা নাই। পৃথিবীগী মনুংদা আমেরীকানা মশা ইক কৈ হায়নৈ। অদুবু মখোয় মশামক্তা য়াজদে। চহিদা মিলিয়ন ৬০% হকচাং ফনবদা খরচ তৌরবস্তু পড়দা মপুন্সি চহি ২৬ তনি। আমেরীকাগী দুপীনা ১২/২৬ তনি। চহি ৩০-৬০ কাওবদা আমেরীকা মচা অমনা চহি ১০/১০ গী মনুংদা হার্ট এটেক তৌগনি। অহমলকী মনুংদা অমদা শিবা য়াই। নোয়রবা, কোলেশটরোল হেম্না ঈশা লৈরবদি অনিরক্তা শিবগী মহুক্তা অহানবদা শিবা য়াই। চুরুপ, য়ু হাপচিন্নবদি খোঙনা খোংনা অশিবগী থয়াক্তা চঙজরবনি। ইনাক হেক খুন্নবমথৈ কোরোনারীগী লায়নারোগদা চঙশিন্নবনি। ঐথোয়দস্থ ঠিকাদার, ডাক্তর, ইঞ্জিনীয়ার অমসুং বিজিনেস মেন পুরুষক আমেরিকা মচা ওন্নবনি। লায়না অসিনা শিনরক্লি।

বৃটেন, কানাডা, অষ্ট্রেলিয়া, জাপান অমসুং জর্মনীদস্থ হৌখিক্তি ইউনাইটেড ষ্টেটতা তাবিবা শশা অসিগুম ফাওবে।

ইন্দ্রিয়দা চাওখৎপা অমসুং চংশৎলকপীবা, ঐবাক্কী পুম্নমক্কী ওইনা লাকইবনি। মুমনা খেৎপ্পা, খেৎ ইন্দিয়ান, ইজিপ্সিয়ান, চাইনিজগুম্বা জাতিশিংনা ইংলিশ-মেন, য়ুরোপকী জাতিগী মরমদা কৈবাক অসিদা লৈরকপদা যক্ষ্মা অহৎপা কার্ডিও ভাসকুলারগুম্বা লায়না শোয়দনা লাকই। লায়রবা মচানা ইরাক মমুকং খুদকপা, এম্ এল, এ, অফিসার, ইঞ্জিনিয়ার, ডাক্তর, ঠিকাদার কয়া মরক্তা কাম্ রকইবশিংগী মরুপদা লায়না অসিনা কয়া শিরে। কয়া অমনা হাইং ফুনা লৈরি। খেন্নবীমা, ইডোন, ফলেক্স টি. বি. কদায় চৎখ্রে? হাইফিন্দা এডুকেসন ফংলকপা, হাইদ্রিন ভমকপদগী যাওখ্রে। অদুবু মখোয়গী মহৎতা — কোরোনারী, থ্রোম্বোসিস, আর্টিরিওস্ক্লিরোসিস লৈরকখ্রে। কেন্সার হায়বা অদুসু লাকখিবকই। অদুবু ডাঃ পোলং অগী হয়াইটনা হায় — "চহি ৪০ গী মথাক্তা হার্ট নাবগী ঐখোয় ঐখোয়গী ইরাদি, ঈশ্বরনা পাংবা (God's will) বাক্কে মখ্রে।" 'ডক্তর'স গাইদ টু হার্ট' (পেজ ১০)। কোরোনারী অমসু, ডিজিজ নাথগী লানকথদা শিখিবা লাম্নাশিংগী, পোষ্টমোর্টেমদা খেংথা কোরিয়াগী লানকথদা শিখিবা চহি ১৮ দগী ২৫ ফাবা লাম্নাশ ১০০ দা মনুংদা শিংলি কনশিনবা, ফুথরা থুরে। উই অহুগা ক্রিকেটমাবগী চহি ১৩ দগী ২২ গী লাম্নী কয়াখক্কী হার্ট নিডিঙ্গ লৈগী খুদং কুই। অদুবু মীশিং অকুদি মথা থঙকরু উই। যথা থার্ড; থাম্মা চাম্মা চুরুপ থকপা অমুগা, শাদেন তোনবদগী খুরবনি। (লোক এক্সপ্রেস টাইমস তাঃ ১৮—১৯৬৯) মীওইশিং অমি হৃদয়গী চহি ২১ দা চাংচংনি। অদুবু থাইদগী মতিক চাবগী থাবা হয়রে খরেক্কী

মহুৎলা অমি অদু মনাইবা মীওইমি। মাগী মেদোগী মীরোম a 'generation of marshmallows' হায়না তৌনা এমনগী ছাত্র-শিংগী চহি ৩২ গী মতমদা থাওবা অওবাংশিংবু হায়রি। অতোপা কাওবা চহি ৬০ তুরবা মীওইগী মীহুনগা চপ মান্না হুনবা মাওই। হকচাং ফবদা থবগৎপা যাবা চাংদা মেংবদা অরানিপগী মচুংদা ৫০% দি লৌবা মাহগী চাং য়োমে। (থাম্বিংহায়ব মেল, ইংলেণ্ড জুং ১১—১৯৬৮)।

থগৎলা মানবা থাকপ অমা ওইনা কোম্মোনারী শকপ পুরকপসি (১) হাই ব্লড প্রেসর, (২) চুরুট থকপা, (৩) থবক তৌদবা, (৪) ফুবা হেনগৎহনবা, (৫) মরী-মতাং শোকহনবা (৬) ঈদা মহাও মাগ্না লৈহনবা, (৭) দাইবেটিস, (৮) যু মাগ্না থকপা, (৯) জেনে-টিক (শাগী পুরীগী)। অচৌবা অরানবা— (ক) চাবা লানবা, (খ) যু, চুরুট থকপা, (গ) শাকেন তৌদবা। মী অহুমা তাইবং মী ওইরবদি ইরাই লাইনা কনট্রোল তৌবা ঙম্মগদবনি। থবিকং হেকশিনবীবদা করিগুম লৈতবা থাক্কনি। পুন্সি অমা কনা চৎনবা ঈশ্বরনা, থানা শেমজবা মীওইবগীদমক মেরাবত চৎলনবা মীংশিন্না কনা শেম্বীকুবা মীওইবগী ইত্রি তাকনি। যু, চুরুটকী মরমদা কুপ্পা থওজিনবা থাদবনি। যুগা চুরুটকা মাগ্না থকী লৈ। মী অমনা অতোপ্পা মী অমা হাংকে হায়না যু থকপা নতুবা থাও পায়দুনা তাইদুনা লৈবদা থক মানবা ওবদে। চুরুট থকপা চৎদুনা হেক থকউবদা মী অহু থাগনা যাবদুনা হাংলি থাবনা তোঙানবোইনা থাই। মো অচুম-থবীম থাইবা ওই।

পঙথহল্লি। অহানবদা নিপা অমনা মু থকপদ মউই। তিন্নরুরগা "মানা মু থকই। মতুংদা মুনা মামু থকখি। মতুংদা "থকপা" হায়বা অহুনা মামুম্ম মুমুম্ম থকথোকখি।" মী অহু মুপ্প ওইহৌরে। ভোকচবা কৌবা ঙমদে। চুরুপ (চুরুট) হায়বা অসিবু থকপা তম্মুরবদি পাঙদবা মীদদি মুঙম্মা থক থাদোকপা ঙমদে। পুন্সি চুপ্পা মীনাই মথল অমঙুম নৈ। পক্ পক্, পক্ দেদ সিগারেট। পক্, পক্, পক্ ভিল ইউ শ্মোক ইয়োর সেলফ তু দেথ। "হুং হুং হুং চিংহুনা চুরুট থকপিয়ু।" "হুং হুং হুং চিংশিন্দুনা নশা অহু হেক শিঞ্জিন্ন কাওবা মৈথুহ থকপীয়ু" হায়না ঈশৈ শকনৈ। হোক্লবা উপায় লৈতে। শিবদগী কননবা উপায়স্সু উদে। পঞ্চমজর্জ্জ শিবা মতমদা ডাঃ কেলোগনা কোঙখি, "নিংথৌ অমম্সু ইবেম্মা নিকোটীন্না হাংলে।" মাগী মপা ৭ঙবা এডবার্ডম্সু চুরুপ থকমনখিবদগী শিখিবনি। পঞ্চমজর্জ্জনা নাবদি ভ্রোংকাইটিশনি। চয়োন ৩/৪ গী খোঙচৎনি। অহুম ফজখিগদবনি। অহবু মানা চুরুপ থকমনখিহুনা হার্ট অহু অপ্পক্কী মতিক শোল-হনপ্রে, মুমিং ২৮ নি অহু হিংনবগী পাঙল অহু মাগী হার্টনা পুহনা লৈবা ঙমখিদ্রে হায়। আমেরিকাগী জেনেরেল গ্রান্টম্সু থৌনাওগী কেন্সরনা শি, মহাকী মচাহুম্সু কেন্সর অহুনা শি। চুরুপ থকপা মীশি মশাদা মাঙজবনা লোইদে, মুঙম্মা মচা-মশু মীয়োল অহুম শোকহল্লি। মখোয়ম্সু থকচি; থাদোকপ ঙম্মোই। চুরুপ থঙবা মীদা হার্ট এটেক লাকপা অহুগী শরুক অনি, অথকপা মীদা ভোম্মনা লাকই।

অঙকপদি পৃথিবীগী মনুংদা থাইদবী চাওথৎপা জাতিনা, চুরুপ থকপসি শন্দোরকই। অদুগা থাইদবী চাওথংভবা জাতিনা অমুক হিদাকমনা, জর্দা, স্নফ্ হিদাকমনা মকুপ য়াদা উনা—থৈনি চাহুনা মচিনবান খোৗনাও কেন্সর ভোঙনা. হার্ট মিজিজ ভোঙুনা নৌনা নৌনা পুন্সি কেন্না কয় স্ম কুম্মৈগুম উৎলি। অদুগুম্বা পোংশক অসি মৈত্রবাক অসিদা থুংলরে। অদুদগী হেন্না য়ুদা হীদাকমনা শপোনহিদাক নোইশিন্দুনা মৈতৈ পাথংদা পীথক্লি। অদুগা অদুদগী গুলি মথল কয়া চাশিন্দুনা মু ভাওবা, কানি চাবগা মাননা ভাও- হন্দুনা হার্ট, মরী মতাং শোকহন্দুনা মহারোল কয়া মাঙহল্লে। মসিবু কনাগী থুৎশীয়ো? চুরুপ স্নুম থক্লগা কয়িগী মী অদু শিত্রি- বনো হায়বদুদি থকপগা শেংদোকপগা, হকচাংগী খোঙচৎনা চৎপদা অমুকন্ন হু অদু কৈনথিবনা দোজ থয়না অহানবা থকপদা শিগববা দোজদা হেনগৎলবা কাওবা শিদব, হুবু কৈনহনবা হকচাংগী নৈজবা গুণননি। খোইদোকপা মীভা ওইনা চুরুপ থকপা মীওই মরক্তা য়াম্না পুন্সিবা মী য়াওই। মাগা অম্মানি হায়দুনা চুরুপ থকপা য়াওই। ডাক্তরনা চুরুপ থকপনা হার্ট শোক্লে হায়ত্রিমখৈ থঙবে। হার্ট নাহুনা শিবা অসুক হেনগৎলকইবসি চুরুপ থকপা হেনগৎলক- পদগীনি। অতাং অমদা হিদাকমনা হেক পীজবা নত্রগা চুরুপ হেক পীথকপদা ওগনি, মকোক ভাওগনি, নাগনি, হুনি, হায়বা ভাকইবনি। য়াম্না দোজ হেন্নগা য়াম্না কয়া অথা, মথী কায়বা, মকোক ভাওবা ভাইকেং ভাইবা, পৈশা চিংদুনা চৎপা, হেজিন্নগা অ্যান মাঙবা ভুথিবা ভাবনি। অমনা চুরুপ থকপী মথা কবা

মিপা অহুমী মচাদি মখা কুবা পোক্লক্লোই—অশোনবা লায়না চেনবা পোকনি। মপুঙ-থরৈ কাপ্ত্রিথৈদো অহুম শোত্থিগনি। হার্ট মশাথক্তা চুরুপনা শোকহল্লো। হার্ট অসি হিদাকথবানা শিথহল্লি। "তবাকো হার্ট" কৌবা হার্টকী মওং অমা শেম্লকই। তবাকো হার্ট তৌরবদি স্বর চনিং চমাও শম্লদে। হার্টকী থবক থুজিনহনবা থবক অমতা তৌবা ঙমদে। নমজেন চেনবা, চীং কাবা থক য়াদে "চুরুপ অমা হেক থকপদা ব্লড প্রেসার পোইন্ট ২০ হেনগৎহল্লি।" প্রোফেসার জেনওয়ে, নীউ য়োর্ক। চুরুপ থকপা পাথং অমনা চুরুপ ৩ থক্লগা য়েংবদা মিনিট ২০ গী মতুংদা ব্লড প্রেসার পোইন্ট ২৫ (কুমথঙা) হেনগৎলি। পুং ১ লৈরগা হায়গীদা হন্থি।

কৈথেলদা থোকইবা হিদাকমনা পাউণ্ড অমদা নিকোটিন গ্রেন ৩৫০ য়াওই। গ্রেন অমগী ১/৩ না মী অমদা হু পৈরে তাকপা ঙমই। ড্রোপ অমনা হুই অমা হাৎপা ঙমই। গ্রেন ১গী ১/৪ না মী অমা হাৎপা ঙমই। হিদাকমনা পাউণ্ড অমগী মপুম্না মী ৩০০ হাৎপা ঙমই। হার্ট কগে হায়রবদি চুরুপ, হিদাকমনা থাদোকদবনি।

চাবগী বাদি য়ায়া কজনা থত্থবা য়ানবা পীজগ্রে। হৌজিক্তি শাজেল য়াওদনা হার্ট কৎনবা ঙমদে হায়বসি থওকম থোকই। হার্ট অসি মসলগী থাউ অমনি। শাজেল তৌত্রবদি হার্ট অসি শোত্থরকই। অহুবু থকনবা শাজেলদি তৌবা য়াদে। তমা তপ্পা মশীং অমথুং চাং হেনগৎহনগদবনি। নীংথিজনা মসল অসি

শীজিন্নরবদি ঈ উংতোংগী মনুংদা কোক্সিং কাবা থিংই। কেলোগী হেম্না চাপিন্দুনা হকচাংদা লৈরীবা অহেনবা কেলোগী অদুনা হার্ট এটৈক তৌহল্লকদবা অদু এক্সারসাইজনা চাকথেকহনগদবনি। হেম্না চানীংহনবদু পোকহল্লোই। ব্লড প্রেশারসু হেংহল্লি। পাম্বোম, থোঙ, পুক্তা লৈরীবা কেট নক্কগা মসলগী মওং অদু হার্টতসু অহুম লৈ। কল্লগা কল্লী, নোয়রগা নোয়, পেংলগা পেংলি। কত্রাক মত্রাক লাউরগা হার্ট অমম্তুং অতৈ ইন্দ্রিশিংসু অয়ম তোই।

পুম্নমক অসি ঈদা লোইনবা লৈ। ঈ অসি থরায়ান, পুন্সিনি। ঈ উংতোং অচৌবা মচাদা চেন্দুনা চিঙ্গাক, নোয়-পোম্নবা কেমিকেল পুথুনা চংলি, থেল্লি, কত্তবা অশিবা শরুক পুথুনা অমুক হল্লকই। ঈগী সেল অদুনা থবোক্সীদা ওক্সিজেন লৌশল্লি অদুগা কার্বোন-ডাই-ওক্সাইদ থাদোকখি। হ.র্টসু থোৎসু ওক্সিজেন য়াওত্রবদি থবক তৌবা তোকই। শাজেল তৌরবদদা ঈচেল হেন-গত্নুনা হার্ট, লংস থবক হেম্না তৌহনবা ঙমই। বাকিং অমসুং সাইকল থৌবা, অসিনা হকচাংগী সারকুলেসন কগংহনবদা মতুনা হার্ট মশামকী (মথক থংবা শরুক্তা) ঈচেল হেনগৎহল্লি। ঈ হেম্না চেলহনবা অমসুং চেলহন্নবা থৌরাংবা অমা পোকহনবনা "দিতোর চেনেল" শম্মুক কুপ্পা ঈ উংতোং অদুদা ঈ চেলহল্লী। দিতোর চেনেল অসিদি ঈ য়াম্না চেনবা মরি নত্তে। অদুবু ঈ অদু চেল-হন্নবনিনা মরি অসি লাওথোক্লে। মরম অসিদগী কম্নিংবা আর্টরী অমা কায়দুনা হার্ট এটৈক তৌবা তারবসু য়াম্না হন্থনা লাকনি। অদুনা শিবা য়াবা নক্কগা চুমগী অরাইবা এটৈক ওইবা হায়বসি

শাজেল তৌবা ১সুং তৌদবগা মস্তী লৈ। অহুবু শাজেলদি তপ্পা তপ্পা হৌরগা সুম কনথংলকপা অহুগা মতম্ফু মিনিট থরদগী সুম শাংদোকপা মখলগী শাজেল তৌগনি। বাকিং চৎপদা খোঙকাপ তপ্পা অমসুং লম শাংদনা হৌরগা খোঙকাপ কন-থংলকপা অমসুং লম শাংদোরকপা, কাইরোইদবনি। চহি ৪০, ৫০ গী মতুংদদি অহনবা শাজেন কেক তৌগংপদা তৌবা য়াদে। কমথুনা হিপ্পুনা কাপ তোংহুনা কৈরস্থদগী লোংবা লেঙা মাইল ৮ বাকিং চৎপা, ফুটবোল হোকী নুং-শুক হুনবা অপঙবা থবক্কি। থক তৌরোইদবনি। "ঐদি থায়না চম্মকই, হৌজিকফু তমগনি" হায়বসি লোচথংলবা মতমদা থক হায়গনু, চাং য়েংগনু হার্ট শোয়দনা এথেকাই তৌগনি হার্ট দাইলেতেসন তৌরকপগী হৌকপ্পি। (শাজেলগী মতাংদা পাবিয়ু)।

পুক্কীং অসিনা শাগৎলি; পুক্কীংনা শেগায়বী। পুক্কীং লুংঙাইতবা, চিংনবা, খোয়রাং-খে য়শাওনবা, অকিবা, অশাওবা, শিরগত্রা চিংনবা থাদোকপীয়ু। অমনা, অনাবা মরাম অসিগী খুদম লাইওংশিং অসি পারগা থঙবীরক্কবদা পাবিরিবা পুম্মক্কা ইশা ইশ্যাদা পানশিন্দুনা হার্টকী লায়না অমা নত্ত্রগা অমনা নাই হায়না থনবীবা য়াবা য়'ই। মাহু তৌবিগনু। চুম্নগী পুক বেৱা তৌবদনফু হার্টকী খুদম মরাম অহু উৎকপা য়াই। শেমগৎ-শাগৎপগী মাথন্দা লৈবীয়ু। পুক্কীং তপথনা থম্মীগদবনি।

ব্লড প্রেসার:—নোরমেল ব্লড প্রেসার অসি মিমি: ১১৫ দগী মিমি: ১৩৫ ফাউ লৈ। মিমি: ১৪০ দগী হেন্দবদি লৈফম খোঙবা

থাক্লি। হূশীনা নিপাদগী ৫ মিঃমিঃ তাথনা লৈ। হাই ব্লড প্রেসার-মিঃমিঃ ১৭৫ দগী হেল্লবদি থুদোং থীনিঙাই ওইরে লৌগনি। আর্টরী স্ক্লিরোসিস, খোইরীনগী নেফ্রাইটিস, নারভস-টেন্সন, এপোপ্লেক্সী তোরবদাই, ইউরেমিয়া ঈক্লেম্পশিয়া-মচিংবা হকচাংদা কত্ত হৌদি হূনা থল্লে হায়না তাক্লকপা থুদম মঙ্গলগা লায়ওং লাইশক অমনি। হৌরককদা য়েংদনা তাথহনবদি থুদোংথীনিঙাই ওই। নেফ্রাইটিস অমসুং এসাইটিসতা হাই ব্লড প্রেসার লাক্কবা য়াদে কিডনীদা ঐ মতিক চাবা চা'দা চংহল্লবা য়াদবনি। ভোকসিন মথাম অহু লৌথোক্কনা প্রেসার অহু হল্লহল্লবদি থুদোং থীরোইগনি? ব্লড প্রেসার অসিবু কায়দবা চাংদা থমইবসি: হার্টকী পাঙ্গল, আর্টরীগী সৃপচিনব ফঙ্গোকপা য়াবা পাঙ্গল, কেপীলারীনা থিংবা, ভেনগী কিতব, অহুগা হকচাংগী মলমগী মহৌশাগী ওইবা পাঙ্গল, অমসুং থবক্কা লেপ্পা। সীস্তো-লিক প্রেসার হায়বনা থম্মোয়না ঐ কাপথেৎরকপা সৃপচীনবা (সীস্তোল) থওবনি। ডাইয়াস্তোলিক প্রেসার হায়বনা সীস্তোলগী হেক মতুংদা সীস্তোল অমা অমুক লাক্তিংদা হার্ট লেপ্লীবা পোথাবা অহু ডাইওস্টেলিক-ডিস্তোল কৌই। অনিসিগী মরক্তা থেরবিদা অসিবু পল্স প্রেসার নিহুন প্রেসর কৌই। মসিনা হার্টকী মসল কনদৌরি তাকই। অগুনা আর্টরীশিং অমি কন-শিনবা নক্লগা কোমথোক্লা লৈবা হার্ট অসি কল্লীবরা, মাথরা স্ক্লিরোসিস তৌরবরা, কেপীলারীশিং অসি সৃপচীনরা, কোক-থোকইবরা, ভেনদু কনশীনলিবরা কোমথোকইবরা অহুগা মলম

পূম্বক মপা করিত্রা মন্নাই ভারবয়া হায়বা অহৃগা নিন্তি শাক্কেন তৌঠনা কল্লিবরা বায়বা অসিনা ব্লড প্রেসার যোংদোক-হোংকিব তৌব' ছঘই। মরী শোনবা অমম্বুং ঐ যোৎশনম্ব্ ব্লড প্রেসার বাংকল্লি, নেমহল্লি। ব্লড প্রেসার অসি ১১৫ দগী ১৩৫ ফা লৈবনা নোর্মেলনি। চহি ৪০ গী মতুংদসু নহা ওইরিবৈঙদা লৈবা পোইন্ট, অহৃদা অহুম লৈগদবনি। চহি ৪০ হেল্লবদু ১৪০ দগী হেক-হল্লোইদবনি। মুপীনা মুপাদগী ৫ হইস্থে। পোইন্ট ১৭৫ হেক যৌবদা খুদোংথীরে লৌগনি। শাঙ্ডবদা, চিন্তাদা, কিবদা ৩০০ যৌবা য়াওই। য়াঙ্কবদা য়ায়া হদনা লৈ। বাই ব্লড প্রেসার হাইপার তেনসন হায়বসি চুম্নগী অনাবা অমা ওইনা লৌবৈ অহৃগা কনবা হন্থনবা হিদাকম্ব্ লৈজে। নোর্মেল কয়াদো এবনোর্মেল কয়াদো লেপ্পস্থ লূই। খবক কম্না শূরবা নব্রগা চিন্তা হেক তৌবদা হাই-পংলি। অহুনা অমুক্তং লৌবনা চপচাবা খঙবা ঙমদে। কম্না মতমদা, হিপ্লগা, ভুমত্রিবৈঙদা, হৌগৎলকপদা ৩/৪ লক লৌবিয়ু। অহৃদা দাইগ্নোসীস শেংনা তৌবা ঙমগনি। ব্রাইটস দিজিজ, আর্টরী, স্ক্লীয়োসিসদা পোইন্ট ৩০০ হায়বদি লৈকম খোকপা শক্কক অহুব হেম্না লৈবনি। হাই ব্লড প্রেসারনা শোকহল্লিবসি—

(১) কিডনি, হার্ট অমম্বুং ব্রেনদা চংলিবা ঐ উজোংশিং অহুনি। ইতভতনা ব্লড প্রেসার অহ্ হাইগত্নু না লৈরবদি যোইং-যোক-হেন্দোক্লা, কিডনি শোকহল্লি। কিডনি নাববদি ইতভতনা হাইগত্নুবদা লৈ। ইউরীন ইনকেসন হুবো ইনকেক তৌবা—ঐশিং চৎপদা শাবা, ইতভতনা ঐশিং চৎপা, খাঙ নাবা, মকম খঙবা

হৌবা, লাইহৌ হকচাং মৎলি লক্তবা, চিকেং-চিকেং নাহবদি মুংদা ফরি য়াওবগে য়েংহনগনি। কিডনি ফনবা হোৎনবীয়ু।

(২) হাই ব্লড প্রেসারনা হার্টকী থবক য়াম্না হেনগৎহল্লি। হার্ট অহু কাওখোবই (dilalaticn) অমুনা হার্ট ফেল ওইহল্লি। ব্লড প্রেসার ২০০ হেক য়োবদা ১০০ দা কৈরম্বা অমুগী দবল ওইবা থবক হার্টতা পী। অমুগা মরী মৎলক্তুনা লাকপা ব্লড প্রেসারনা অহল ওইরকপগী থুদমনি। ব্রাইটস দিজিজ লাক্লে হায়রবা থক্তবা থুদমনি। চহি ৪০ গী মতুংদা প্রেসার করম লৈরী হায়রবসি তোয়না য়েংকম থোকই। নেচরেল মেথোড্না য়েংবদা ২৫ দগী ৫০ ফাওবা হন্থনবা লায়না থোকই।

(৩) আর্টরী অসি কনশিন্দুনা অনোপ-অতিং য়াত্রবা পেন্সিল মচিনদৌনা থুদাংগী শিংলি য়েংবদা থেংনবীগনি। তাকী অমম্থুং হকচাং অপুম্বা চুনা থক্ত্রবা মতমদা ঈ উতোং কনশীল্লি।

(৪) ঈ উতোংম্বু বেন্না তোদবা কিডনিম্বু বেন্না তোদবা ব্লড প্রেসারদি য়াম্না লৈবা য়াওই। চা, কোফী, চুরুপ, বিয়ারনা পুরকপা ব্লড প্রেসারগী মৎং অমনি। অমুগা খোঙহাম্বা য়াদবা মীগী কোন্দোন্দগী হু চৌংখৎলক্তুনা ব্লড প্রেসার তৌইহল্লি অমাংবহু য়েংবদা ব্লড প্রেসার হেনগৎহনবা হু অহু ফংই। পুক থিনবা, য়েকপা মীদম্বু মসি ফংই

হাই ব্লড প্রেসার হায়বদি চহিনা চৎনদে। চহি ৪০/৬০ দা লাক্কদবা পোইন্ট অহু চহি ২০/৫০ দা লাকপা য়াওই। ১০০ দা চহি তিনশিন্নু অহুগা অচুম্বা প্রেসার ওইগদি হায়। অমসুং ৯০ দা

ভিনশিন্নু। চহি ৩৫ শুবা মীগী চহিদা ১০০/৯০ ভিনশিন্নগা ১৩৫, ১২৫ তাই, অহুবু চহি ৪৫ দা পোইন্ট ১৪৫ হায়রবদি চানবী হায়বা য়াই, অহুপা চহি ৬০ শুরপা পোইন্ট ১৬০ চানে হায়বদি য়াম্না লাল্লি। ব্লড প্রেসার হায়বসিদি মহা ওইরিবৈদা হকচাং কনা লৈবা চহি ২০/৩০ গী চহিদা লৈবা ১২০ – ১৩০ কাওবা অহুদা লৈপদবনি। অশাবদা লৈবদগী অঙৌংবদা লৈবনা ব্লড প্রেসারদা কায়বা হেল্লি। অঙৌংবা মুংশিং ঙিংশিনবা অহুনা হকচাং লুয়া থৃম্বা ওবই অহুপা ওক্সিজিন হেন্না কংহনবা ওবই। কম্ভ-হৌদি ভাম্মোকপা ওবই।

লায়য়েং :— ঘূমিং থম্না চম্না হেন্দোকপা নত্রগা হৈ মহৌদা থক্কুম্না মূমিং থম্না লৈথোকপা তাই। অম্বদগী শজোম ছাক্তা থকপা নত্রগা শজোমগা হৈগা চাহুনা লৈবা হায়বসি তৌদবা য়াদবনি। স্ক্লীরোসিসতদি কাৰ্ট ৪ দগী হেন্না থকপা য়াদে। মচুংদা মশাহু দাইট নং ৫, নং ৬ চয়োল ২/৩ চাহুনা লৈপদবনি। অহুগা খুম্বু খুম্বু শাবা ঈশিংদা ঈরুজথোকপা হকচাং নামবা কাম্নে। অহুগা য়াম্না শাথিবা মওংদা লৈরবদি পোথাবনা কৈ। শা, থুম, য়েকম চাবা য়াদে। হৈ মনা-মশিং, চাক, নট, তল থম্না চাবা য়াই। ছ চা, চিনি, কোকো, চিন্তা থাদোকদবনি। মূপী মূপা হিপথিম্নবা য়াদে। হাই ব্লড প্রেসার লাক্লবদি আটৰ্য়ী অহল ওইরবনি থওগনি।

অহনা ব্লড প্রেসার কজনা চুয়া লৈরগা চহি ৫০/৭০ শুবদা চহি ২৫/৩০ শুয়া আটৰ্য়ী কনা লৈবা য়াওই। অহুপা হাইগৎলগা চহি ২০ দা ভাইরবম্বু অহল ওইরবনি।

মাই ব্লড প্রেসার হন্থহনবদি মাই অহুবু হৌরকল্লু মুহু লৌথোক্তনা হন্থহনবদি শোকই। নেক্রাইটিসতা ব্লড প্রেসার হাইগৎহন্দবা য়াদবনি। মরমদি অনাবা কিডনি অহু কাওহনা ঈ চেৎহন্দবা য়াদবনি। ঈ অহু শেংদোকহন্দনা ব্লড প্রেসার হাইথহনবদি থুদোংঙাইনিঙাইহেনি। অহুনা ঈ শেংদোক্লবা থোঙচৎ অমা চৎথদবা য়াদবনি। নিতিগী চাং অমগুং অয়াম্বা দুম হেনগৎপা মওংদা বাকিং চৎকনি। নংগুম, ময়াং, থোঙ-থুং লোইবা মান্নবা য়াই। শাকেল থংজো তৌবা য়াদে।

লো ব্লড প্রেসার— মরু হৎনা লৈবা ব্লড প্রেসার করিগুম্বা ফিনিঙাই লৈতে। ব্লড প্রেসার হন্থবা হায়বদি সারকুলেশন হন্থরে হাটস্থু শোরে হায়বা তাকপনি। ক্রোনিক নেক্রাইটিশ লৈরে স্ক্লীরোসিস, লৈরে হায়না খঙনগনি। ডাইক্লোইড কুম্বা লায়নাদগী মরক্তগী হকচাং অসি কত্তহৌদিনা থক্লে, এড্রিনেল গ্লেন্দ চোকথরে হায়বা তাকই। ডাইবেটিজ মেলিসস, মতম কুইনা চুক্লা হৌদাক্ল-মনাগী হু ঈদা লৈরে অকই। টুবরকুলোসিসনা নাবা, ওপরেশন তৌরুবা (ক্রোরোকোর্ম থাক্লবদগী) ঈ য়াম্না থোকখিলা, বাম্বুবা অসিদগী ব্লড প্রেসার হন্থহল্লি।

লায়য়েং :— লায়না অসিদা লায়েংবা হায়বসি হৌরকলম পীরিবা অসিদা কয়ম্বনো য়েংলুগা লৌথোকপবনি। হাটকী মসল শোরবদগী ওইরবদি পোখাহনা লৈগনি। অহুগা থৱাদ্বখোইনা য়াম্না থোক্লুনা অহুগা এপাঙল মরু লৈনা উরবদি কৈয়াক কাবা অহুবা কাবা থাদোকনি। অহুগা বাকিং নরা চৎপা হৌগদি। অহুগা মহুন

ৎরুপথংপা চাং অমস্থং মশীং হেনগৎপা শাজেল তৌগদবনি—কুরু-ঙুম্না মওংদা চোকথহল্লোইদবনি। মেসেজ (মস্বা-বোইবা) কাম্মৈ।

চাবনি হৈ, মনা-মশিং যাম্না চাগদবনি। নোংমদগী হেন্না চন্না হেন্‌লবা হায়বসি তৌরোইদবনি। হৈদগী চন্না অহমলক—অমুক, মুমিংমুংবা, মুংশাংবাই চাবনা চন্না হেনবগী মহুৎ শিনগদবনি। মতুংদা শুক্লোয় ওাক্তো পীথক্কদবনি। মাংবা যাহনগনি। মাংবা মালেবা পরগেটিভ, লেকসেটিভ পীরোইদবনি। শা, শা-দা পীজগদবনি ছায়নবনি। শা চাবা যাদে হৈ, মনা-মশিং, শঙ্গোমনা থাইদগী হেন্না কৈ। চনম অমস্থং তিঙ্গ্লোদি খন্না চাবা তমগনি। মরুমদি আটবী অসি তিঙ্গ্লো চনমনা কাক্কোক-কন্দোহল্লি। হাই অমস্থং লোয়দা চপ মান্না কাম্মৈ।

এপোপ্লেক্সী— খোঙা ঈ খোকপা, পেরেলাইটিক স্ট্রোক (পঙথবা) হায়না কৌই। ইথক্কু থঙহোদনা অান মাঙহনা ছুথিবা অহু নন্নগা কুইনা জ্ঞান মাঙহনা লৈরবগী মতুংদা হকচাং শিথবা থঙলৈ। খোপকী শিংলি অমা কায়হনা ঈ খোকপদগী লাকপনি। স্ট্রোপকী শোক্লিবা মকম অহনা কোল্লিবা অমস্থং থবক তৌহল্লিবা মরিগী সেন্টরশিং অহু থবক তৌহল্লে, নোংম পেনমবা পোংচঙ কংহল্লে অহনা কন্ট্রোল তৌরিবা মকম অহু শিথহন্না লৈ। অস্রাগী মহক্তদা মরী অহু কনশিনবিবা, ফুলক্লিকপদগী খোকপনি। নিশ্চয় অসিদা অকনবা থবক অমা থংতৌ ষ্ট্রোকথনা ঈ টকোং মচা, অমদা ঈ চেনবদা খোঙলৌহন্না কাকুবগী খোকুইবা লাকসনি। অহুগা কপিঙ্গা মতমদা এমবুলস, নত্রগা থেরোমবসম্বা

কুন্দুনা খোকহনবা য়াওই। চহি ৪০ গী মতুংদা কিডনিগী লায়না লৈরবা, ঐ উতোং মন্নাই তাররবা, ব্লড প্রেসার বাংনা লৈরবা হার্টকী মসল এথ্রোকাই তৌরবা মতমদা এপোপ্লেক্সী তৌই। অং চীকপা, হকচাং চীকপা, গাউত, খোঙহাম্বা কুইনা য়াদহনা লৈবা, ঐশিং থকন্দবা মীওইদা লায়না অসি খোকনি। অওইবদি চহি কয়া চুপ্পা চাবা লান্দুনা লাকপা, লমচৎ-শাজৎ যত্নদবা, চাং নাইদবা, য়ু থকচীনবা, চুরুপ হেনমন্না থকপা, অতৈ নক্ত-ওইদবা কয়াদা হেনজিন হেনজিন্না হৈনবদগী লাকপনি। অহুগা খুদক্কী ওইনা য়াম্না হরাওবা, বাবা, শাওবা, কিবা, খংবা, অহেনবা থবক শুবা, তৌকত্ত খোক্তবা থবক কয়া খোইশাংবনা হৌবদগী লাকই। অহুগা তৌরকদোরে হায়রবা খুদমদি লৈত্রগদবা স্ট্রোক হৌবা তাররক্রা হায়রবসিদি— অওইবমক ওইনা লাকইবনি :— কোক্তা নাবা, কোক ডাংবা, বা ডাঙবদা লং লং লাওনা, পনবগুম্না ডাংবা (thicked speech) অমা ইমম মমশিল্লকপা ,মাথল থনকম খোক্তবা (dull-ness of intellect খুদমশিং অসিগা ব্লড প্রেসারগা হাইগৎনা লৈ-রবদি ওথাক নক্লে থডনগনি। অহুবু পুর্মক অসি লৈৎবসু য়াওই। হকচাং পঙথবা, চীং-চীং লাউবা, মীৎ উরক্তবা, ওবা, ওমীংবা, নাতোম্বা নাহি ডাবা, হকচাং অসি অকং-অপুনবা তৌরকপা কোনথংপা অসি তৌরকপা য়াওই। ত্রেনদা ঐ খোকইবা অহুগী মচুংইমা, ত্রেন অপুনবা কনট্রোল তৌরিবা জাগা অহুগী মসলশিং অহু শিথৈ। খোকইবা ঐগী চাং অহুগী মচুংইমা খুদক্তা শি, শাংনা অমা ডাদনা 'কোমা' দা লৈ নক্রপা থজিক্তা খোকপা ওইরগা

অাঁথিক্ষু মাংগদে হকচাংগী শরুক থরা শিথরগা লোকই। থোকইবা ই অহুনা ব্রেনগী মরী-মতাং অপুনবা অহু ক্রেমীয়েল নার্ভস অচুনা শোক্লা থোক্লবদি অাম মাগুনা লৈরগনি। অাম মাঙ-ববদি (কোমাদা লৈরবদি) মীৎনবা চাক্থোক্লে। মঁহুন অহু অহানবদা হল্লমই। মতুংদা থুক্তিল্লকই। য়াঙ থেকপা য়াওই, খর তপ্লা তপ্লা মরক মরক্তা লোন্দোরকই। থজাই অহু মমুং-লোমদা খরগা লোয়ননা চিংশিনখি অমমুং পোঙথোক্লকই।

হকচাংগী অঙৌং-অশাদি, অহানবদা ঙৌংনা নক্লগা চপ চানা লৈ। মতুংদা শাগৎলকই। কোক অহু মথক্রোমদা ওনথৎলি। মীৎনা, শোকইবা মকয় অচুদা ওনখত্তুনা (য়েংবঙুম) লৈ। মিক্লেক্স এক্সন লৈরোই। মুং অমমুং অমাংবা থিঙৎতুনা লৈগনি। নাকল অমা শিথবা কহিঙুম্বা মতমদা লাকই। অাম তারকপা মতমদা শোক্তবা মাহুকে অচুদা শোকপা, লেংবা-থোৎপা য়াওরকই। পেরেলাইজ তৌবিবা হকচাংগী শরুক অচুদি তপ্প-তপ্লা শিথরিবমু ফরকই। মতম থরদি শিথহুনা, কনশীম্মুনা পঙথহুনা লৈগনি। টেম্পরেচর থরা হাইগৎপা কোক্চীকপা, বা তাঙবদা রাবা, পুক্নীং অসি লৈত্তাবা য়াদনা লৈগনি। নাকল নাথা, মায় নাকল অমা নক্লগা পাস্তোয় অমা, থোঙ নাম্মা মকৌ অম্মা লৈগনি। পুন্নপ ওইনা নাকল অমগী হকচাংগী শরুক পুন্নমক শিথরম্ব য়াওই। ব্রেনগী য়েৎতা শোক্লগা হকচাংগী জটথংবা শিথৈ। ব্রেনগী ফইদা শোক্লগা হকচাংগী য়েৎথংবা শরুক্তা শোকই। অরাঁয়বা মথলগী প্রোক্তি মাহ, থুং কহিঙুম্বা

মতুংদা লোক্তনা অহুম কয়খি। পুং ২৩ দগী, হেন্না কোয়না লৈরবদি নত্রগা পুং ২৪ গী মতুংদা চৈম্পরেচর হাইগল্লক্রবা, মর হোনমহুম্ব চাং কায়শিল্লক্রবদি থন্না শাথিনা শোক্রবনি। ক্রোক থৌথিবা দুমিত্তগী থা ০ গী মতুংদা পেরেলাইসিস অহু কয়খিগদবনি কল্লবদি থন্না মুনা থোকই। কোক্ত থেবাদি অহুম লৈগনি।

লায়রেং :— অনাবা অসিদি কল্লক্রবনু, শিবচন্দ্র বাবু পোথাবনবা ভৌমিত্তাই লৈতে। কবিত্তুস্না মথলগী শীজমা হাবসি তৌদনা চন্না হেন্দুনা থমগদবনি। ঐশিং থন্না থন্না শীথকপদি মাই। মতুংদা কমলা মহৌপা ঐশিংগা শীগদবনি। অহুগা ইন্টার ক্লেনিয়েল ব্লড প্রেসার হেক্লনবদি হোৎনগদবনি। চক অমম্তুং থবাক হাইগৎলপ্ থমউ। চক অমম্তুং থবাক্তা অকা-অপুন ওইনা শেংপা ইনবা কি লৌথোকউ। মিংছুংথোক্ত লাওনা হাংদোকউ। ঐ পূজীবরু তানথোক্লবা কোক্তা অমম্তুং পূক্তা ঐশিং অঙৈংবা থোনউ। অহুগা উনগী পেক (মরোম) কিছুগী মথক্তা ইংনেনবা থমউ। মথোক্ত অহু ঐশিং অশাবদা তৌংখিদু। অহুনা কোক্তগী ঐ চিংথোকনি। বাবু অমম্না মুংচাইনা থঙীবরা মতুংদা কনষ্টিট্যুৎ-সনেল ট্রিটমেন্ট লৌখৎকদবনি। ঐ উতোংগী মতুং থংবা মথাম কুয়োম (wall) অহু মাবদগী কায়হুনা ক্লেন্দা ঐ থোকইবনি। থোক্ত হান্না মতম কয়া মাদহুনা লৈরকপা চুমথোকদবনি। ঐশিং পাইকৈ অমগী এনেমা তৌথোক্লুনা শিংতিগী অমাংবা লৌথোকউ। মতোঙ্মদা মতুংদা মাক্তমরকনি।

মসিংদুনা মীতা অসি লুপ্পা হেন্না, অকোয়বনা নমই। হুরিং ২/৩ দি চন্না হেনবনগনবনি। মাখা নোমজবদি মতম থনা শাংনা চন্না হেনহনবা য়াই। অদুগা করিগুম্বা অমত্তা চাক-থক্লনা লোংবা, থমগা মচুংগী হুরিংতগী ঈশিং থক্লুনা চন্না হেনহনগনি। কমলা মঠী শীথক্লুনা পুরিং থরম্ব হেনহনবা য়াই। চন্না হেনবা তোক্লুনা চাবংলকপদি খাইদগী নুংনি। অমুক হন্নকনি। থক্তিক থক্তিক্তা পীজনুনা থমগদবনি। অদুগা মতম থম্নং পজোম চাক্তা পীথক্লুনা থম্বনা কৈ। অনোয়বা, চাবা কনা মীওইদি 'চন্না হেনবা মতুংগী পীজবা চিঙ্খাক' (চন্না হেনবা ১ম্বুং চাবা লাইরিক) অদুনা পজোমদগী হেন্না কৈ। ফোনিকত্রাইটস্ তিতিক লাকপনা ওইরবদি পজোম থকপনা থম্না কনা হেন্নি। চাংদি কার্ট ৩/৪ দগী হেনবা য়াদে। চয়োল কম্না লৈবা য়াই। হৈ নং ৬ নং ৭, লালাদ নং ৫/৬ চাহুনা লৈবনু য়াই। (চন্না হেনবা ১ম্বুং চাবা লাইরিক)।

মশা কগংনবা ওইনা ঈশিং অশাবনা খাক্তা পুংথাই অমদগী পুং ১ থম্বুক্তা হিগা থৈগদবনি। মান্না শাবা হেনগৎলা কংনা কংনা শুমদোক্লুনা ২।৩ হোংগনবনি। মশা শাবা অমম্বুং ওলাংলবদি চনৌংনা ঈশিং অঙৌংবগী পেক তোগনবনি (খুংথিল পুং ৪ দা য়াই)। অদুগা অরাবা অসিনা মীংথকলবদি চনৌংবা অশাবা থোকই। অদুগা কোক অমম্বুং লুখনা ঈশিং অঙৌংবা থোকই। মাও অসি কোনথোক কোনশিন লোনবা, থেকতোক-থেকচিন শাম্নৌ মহুমদা মার্ত সেন্টারশিং অনি থক্তা থাই কাহেনবি। চয়োল ৩/৪ দি থমক থকনবা অমম্বুং শাকেল অকনবা তৌনা

য়াবে। হুংজাইতবা লাইওং হেক য়াংখিনদা মাত্ৰা, পুকপুবা নম্বনফিংবা তৌবিয়ু। পাজনবা মোম্বা য়াবে হায়বা হেক তারুকপদা চৎপা-মোম্বা তৌগদবনি। বাকিংনা খাইদগী কৈ। পাক্ষলগী চাংগা চানবা চৎপদি কাউথিগনু। নপালদা ভুন্দীয়ু। খর শাংনা শাংনা হোনবা তন্নীয়ু। হুংগা য়াইবা য়াম্না কানগনি।

প্রিভেন্টিভ ট্রিটমেন্ট—ঐ ঊতোং নাবা মীদদি অতুগা অমুক্তং বাক্কুরবা মীওইদি য়াম্না চেকশিনগদবনি, ঐংনা লৈবা তমগনি, অশাওবা, চিন্তা থাদোকপীয়ু। চাং নাইনা চৎপীয়ু। থৎন-চৈনবা থক য়াদে। মোম্বা খোৎপা কা হেনবা য়াদে। অচম্বা চিঙ্গাক চাবা তমগনি। চাক চারমদাইদা অমম্বুং চাক তোকপদা তপ্না ঐংনা পোথাহনা লৈগনি, ঐশিং য়াম্না সোক্‌ট ওইবা থকনি। হার্ড বাটর—পুঙ্গি, ইফুংকী ঐশিং থকপীসনু। খোঙ হাম্বা য়াহনু। চাবনা মোয়থংহন্নবাদ খুদোংথীবিংডাইনি। ফিরোল কাজিনবা অচিনবা মওংদা থক লিং-খোংকনু অমম্বুং অচিনবা খোঙতু্প উপকনু। পুক্লীংনা ইশাবু শাগৎলি, পুক্লীংনা ইশাবু শেপায়বী হায়বসি মতাং অসিদা নীংশিংবিয়ু। শেমগৎ-শাগৎপগী বাথন্দা থন্দুনা লৈগনি। ইচাশিংবু এম, এ, ডাক্তর, ইঞ্জিনীয়ার, লোইয়ার ওইহনবা, য়ুম কৈ মজবা মওংদা কন্না শাসিগে হায়বা বাথন্দা লৈগনি। অৱা-অনা তারবা মীগী মতেং পাং-নীংবা বাথল থনবা তমগনি। ইশাবকী অনাবা অরাবগী বাথন্দি পুমথা থাদোকপীগদবনি। প্রেসার কনমনবদগী ঐ ঊতোং লাকবনি হায়না মতম পুরবক্তা লৌবদি লাজি। ঐ ঊতোং হেক শাবা

চাং অঙ্কবগী য়াম্না হেন্না থাইগৎলবা লাকপা থেসারদা ঊ-উতোং অদুনা মপা করবদি লায়-না থাৎবা ওই। ঐ উতোং কায়রকপদি য়াম্না হন্থবা থাক্তা আর্টরীগী বাল অদু মরাই ভারকপদগী লাকপনি হায়বসি কাউরোইদবনি।

লিভার— চাবা-থকপা লানবদগী লিভারগী 'লায়ন' লাকই। মী মী অদুনা পৈরিবা মওং-মতৌ অদুনা মপাগী ঐ অসি থোং-হন্দুনা কণ্ড-হৌদনা থলহনজ্রগা ইন্দ্রি অসিদা থবাবা পীরকপনি।

মী অসি থুদক্তা শিবা য়াবা মওং কয়ানগী কনবিবগীদমক লিভারদা ঐখোয় মীওই থুদিংমক লমন তৌরিবনি। মিশি য়াওবা ঔশিং হেক থকপদা নজ্রগা অশংবা কারবা কোরিগী হু য়াওবা মঙল অমম্বুং অমেৎপা, আচার চাবদা পুম্নমক লাম্বা পাবা ওম্বা লিভার (কিরাক) অসিনা মশাগী মাশংথা (bile) না য়োমাপন্দুনা মাঙহল্লি। মাঙহনবা ওমত্রবা অরেম্বা অদুনা মশামকী সেলদা থৈদুনা থমজিল্লে। মতৌ অম্বুম্না থমদুনা ঈচেন্দা হু অদু য়াওহন্দে। হার্ট, লংস অমম্বুং কিডনি হেক য়োবদা থবায় থাগদবদু কল্লি। মেটেলিক পোইজনিং তৌরে হায়রবদি লিভার অসি শাথনা খোকহল্লে হায়বা থওনগনি। অদুগা অতোপ্পা ইন্দ্রি কয়াদ কনবিরে (save) হায়বদু ভাক্লি।

যু হেক থকপা, চুরুপ হেক থকপদা, কানি হেক চাবদা মী অদু হেক্তা শিগদবনি। অদুবু লিভারদনা মখোয়বু কন:বিবনি। চা, কোকোয় ইন্দ্রি অসিবু মতম চাদনা কেমহনবা পোৎশক্নি। অদুগুম্বা থোয়াব মক, মোরোক, মরু-মরাং থাইবেগর

অহুগা ভগ শাবদা শিজিন্নবিবা কেমিকেলগী পোৎশক ময়াম অমি লিভার পোকহনবা পোৎশকনি। অমমুত্তু চৎনিংত্রবদি মবকী পোৎশকশিং অমি থাদোকপিন্নু। লিভর হাবমসি হকচাংগী মচুংদা থ্রাইদগী চাউবা থ্রেন্দ অমনি। অহুগা থ্রাইদগী থবক মথল থ্রাপ্পা তৌবা ইন্জ্রি অমনি। মশিংবা শেনই।

পেনক্রিয়াটিক জুইস অহু থবক তৌনন্নুন ভুস্বগী থবক্তা মতেং পী। অহুগা কেট পুস্কক মেমত্রেন্দা পৌশিনখিবদি য়াদনা মচৌ অমম্না ওস্থোক্কুনা থম্বা ভমই। অহুগ পৌশিনব ভম্নবা হোৎমন্নি।[1]

বাইলনা হকচাংদগী আলকালিদগী পোক্লকপা কন্ত-হৌদি, হু অমম্লুং মহোশা ওইনা তোংশাদগী খোরকপা মচু ওন্নবা হু চেনবা শরুক অহু পুখোরকই বাইলনা জর্ম শন্দোকপা থিংই। অহুগা তোকসিন ওলহনবা থিংই জর্মগী হুহু মাঙহল্লি। চিনি জংং জাংতগী গ্লাইকোজন শেমলপা লিভারদা লীহুনা থম্মই।

কীরাক্কু গ্লাইকোজন অমম্লুং মথাই পামবা শাংজাদগী পৌবা চনাংগী শরুক অহু চিনি ওলহনপা হকচাংদা চঙবা পীং (fuel) অমম্লুং লোংশাদা চঙবা চিনি পী। কীরক্লা অহেনবা প্রোটিনহু ইউরিয়া ওস্থোকই লিভারন হু চুপশিল্লি।

---

[1] Emulsification — Colloidal suspension of one liquid in another Colloid a substance in a state in which, though apparently dissolved it cannot pass through a membrane, a substance that readily assumes this state.

কীরাক্কা হু ঝাওবগি মরূপা হুই হু ওইহনজে। মী অহু হিংজনবা অমসুং মশা কনবদা চঙবা হোর্মোন অমসুং কার্বেণ্টস (মরুংদা লেঙহুনা তৌহনবা পোৎশক — উভোংডা, হবাইচায় হৌবগুম্বা তৌহনবা য়ামবা পোৎশক) শেমই।

লিভার নাবে হাপবা করম থংগনি—লিভারগী থোইদোকপা থবক অমনা লেহুলস মরূপা ক্রুক্কোস কোবা চিনিবু লেকক্রোসদা ওংহনবনি। লিভার মশাবক নাবব'দ থবক অনিসি তৌবা ঙ লক্কে। চাংয়েং অসিদা লেহুলস আউন্স ৩/৪ ঙ্গশিংদা নৈথরবগা থকপীবু। মচুংদা য়ুং অহু তোইবণ য়েংবদা লেহুলস য়াওববদি লিভার মশাবক নাবে হায়বা শোয়ক্রে হায়না লৌগনি।

একুাদ লিভার দিজিজেস:— কনজেসন, ইনফ্লেমেসন, এট্রোফী অমসুং এবসেস।

লভারএবসেস সুপারেটিভ হেপাটাইটিস: মসিদি স্বপ্নী ঈতোন কায়বা মতুংদা লাকপা লায়না অমনি। পঙনা নাদে। মসিদি লিভারগী মশানগী মথক থংবা কুয়োম অহুদা নাবনি। অহূবু চাকথাউ, থোইরীন অমসুং থবোম্বী য়োনা শাংদোক্ক কন্দোক্লা নৈব মশানগী কুয়োমনি। লায়না অসিগী লাইওংদি লিভার মথক্কা নাবা, নজদ অমসুং য়েংকী পান্বোক মকক্দা নাবা কাওরকই। কীরাক্ অসি চাউথংলি, থোংলি, অহুগা নাপু কায় হৌবকই। মতম নাইবদা লাইরেৌ লাকই, নীংথম কাঁজি, হুপাং থোকই, নাই চারকপগী ঘুমব কাওরকই। লোকথুনা হৌরকই। অহুদগী হকচাং কংথরকই। নাই চাহুনা অপোবা অহু কায়রক্কি

মতুংদা নাট থোককই। শিগনি। কায়রবদি অহুনা থকোথাঁ ময়দা লোক খুদোকপদা নাই অহু লোক ওইনা যাওরকুনা অনানা অহু থুনা কনা যাওই। নাপু কাহনা নাবৰগী মতুংদা এবসেস অসি লাকপনি।

এক্রোকী :— (নাপু কাবা) যাম্না শাথিবা মওংগী লায়নানি। লিভারগী সেল থুনমক মাঙথরকুনা ইক্রি অসি মপা পীকশিল্লকপা অমসুং থবক তৌবগী পাঙল হন্থরকপা লায়নানি। মু থকুনা লিভার অসি মতম কুইনা মাঙন-তাকুবা ওইনা লেপ্পুনা চথরকুনা কুইনা ইক্রি অসি নাহন্দুনা লৈরকপদগী লাকপা লায়নানি। অহুপা লাইহৌ অমসুং ভোমেন পোইজনিং তৌবদগী মপা মাইশংলবীশিংদা করিগুম্বা কান্দা লায়নাসিনা নাবা যাওই। অহুবু হৌকখদি ঐদা মতম কুইনা হু চাইদুনা লৈবদগী লাকপনি। লমচৎ শাজৎ ফজদবা, চাং নাইনবগী হু চাইরকপা অমুনা ফজ-হৌদি পোকপা অমুনা এলিফিনেটিজ ওরগেন পুম্বক্তা পোক্লকই অমসুং পথ-পুম্বথক্লকই (এখেন্রাকি)। অদুবা লায়নানি। মতুংদা করি লাকপা যাবগে থনবা ডংদে।

লিভার কন্জেস্সন (হাইপারেমিয়া)। একুাম হাইপা-রেমিয়া অসিদি কার্বোহাইড্রেৎ হেম্না চাশিনবা অমসুং মথাই কাবা মহৌ থকমনবদগী লাকপনি অহুপা অশাবা ক্লাইমেট অহুপা ডাইকোইড ফালেট কিত:রফুম্বা মহৌক-মনাইনা পোকপা লাই-হৌবগী লাকপনি।

লাইওংনা— চাক লামদবা, নৈ সলৈবান কাবা, কোক চীকপা, ওবা, ওনীংবা, লাইহৌ, মাংবা য়াদবা, তাইরিয়া (অশংবা অমাংবা), যুং তাংশং ক্ষাওবা, খজিওং যহান্‌বা অমিনি।

পেসিভ হাইপারমিয়া হায়বা অমা নৈ। মাহুনা ঈ লায়-কুলেসন কায়হনবদগী থোকপনি। মমিদি ভালবুলার হার্ট ডিজিজ, লংস নাবা, লংসগী কুপশিনবা মথকী কুয়োম (প্লুরা) দা নাবা, ভেনাকাভাদা ঘী থুংবা অমিদগী লাকই। খুদমনা পোকহল্লিবা লায়না অহূনী খুদমগা লোয়নগনি।

লিভারদা নাবা (ইন্‌ফ্লেমেসন) হাইপারটিটিজ কন্ত-;হোমি ঈদা পোকহন্‌বন্‌বদগী লাকপা লায়নানি। ঈদগী হূ অহু মাঙহনবা থবক অমি কিয়াকী মথৌনি হায়বসি কাঙবীগনু। থবক শূমনবা, চাকয়াম-শায়াম চাশিনবা, ঘী, থাউ, অহাও অথুম চাবা, যু থকমন্‌বা, মাংবা য়াদবা, অমিনা লিভারদা অনাবা পীয়কই। লমচং পুয়মক অমিনা অহানবদা লাইহৌ তৌহল্লি। মতুংদা লিভারদা অনাবা কাওরকুনা অনাবা অহূ শাথিনা অৱাবা পী।

খুদমদি অমী থোক্লা লাকই : অহানবদা জ:ন্ ডিস অমম্লুং ভোয়না ওয়কই। সুমিৎ মঙানিয়োম অম্বুম্না নৈগনি। মতুংদা য়াম্না কম্না কোক চীক্লকই, মসল নৈথৎপওম চীক্লকই, ওহূনজা নৈ ; নাপু কাবা, নাপু কায়বা হেল্লকই। উনশাদা অমম্লুং হাউ থোকপা মখাবদা ঈ থয় থয় থোকপা হৌবকই, চোইয়োম, য়াঙ চিংবা, অম মাওবা লাকই। মীঙল খুজিজি, নৈ-মা কংই। টেম্পরেচরমু হোংহনা নৈপনি। কংলোইদবা নৈয়বদি মথৈৱা

টেম্পারেচর হেনগৎলি। অসুম্না নুমিৎ ২ দগী ৭ নি লৈগল্লি। মুংদা বাইল য়াওরকই অহুগা য়াম্না হন্থনা ঈশিং চৎলি। মাংবা য়াগন্দে অহুগা অমাংবদা ঈ থর য়েন্থুনা য়াওই, য়াম্নম্ন নমথি'।

ক্রোনিক লিভার দিজিজ: লিভারগী কেন্সার অসি থাইদগী শাথিবা লায়নানি। কেন্সার তোৌবগী থুদম পুন্নমক্তী মথক্তা বাইল হেন্না লাকপা ওবা ওনৌংবা, অসিদগী হেন্না লিভার লৈকম অহুদা (লিভারদা) য়াম্না নাবা কাওরকই। থাওগী মথক ওইরপ্পা নাবা অমম্বং ওকশম কাওবা নাবন্থ করিগুম্বা কালদা য়োৌরকই। লিভার নারবন্না হায়বা নৌংথিজনা থওদ্রিবৈত্তেদা লায়না অসি লেপ্পা লুনা থোকই। হকচাং স্থ মরাই তারকপা (ইমাসিয়েসন) য়াম্না মশা কত্তনা উরকপা, উনশা নাপু কারকপা অরাম্বা মাঙথিবা, ঈশিং য়াম্না থোৌরাংবা হায়বদি 'লিভরিস' ওইরকপসি লিভার কেন্সার তোরে হায়বা থওৈ।

সিরোসিস ওফ লিভার— এট্রোফিক নত্রগা কংশিল্লবা লিভার হায়বনি। লিভারগী সেলশিং অহু মু থকমনবদগী কন-শীনথিহনা কংশিল্লক্লবা মওংনি। স্নপচীন খুইজিনথিহনা পীশক পীকথহনপ্রবনি। লায়না মশক হেক্তা লায়-না থওবা ওমই। অমাবা অসি নাপু কাবা, বাইলসনেস, অহুগা পুক অমম্নং থোইরিন্দা হাউ থোকপা, অহুগা চনীংদা ঈশিংনা পোমথংপা (ফুগাম) লাকই। উনশা কংশিল্লি চাক লামদে, পুক্তা হেক লৈন্নিবমথৈ ওথোরকনি, ঈন্থ য়াওরকনি। লাইহৌ, মমৈদা অবোইবদা চোইরোম, জ্বান মাঙবা লাকই।

ফেটি দিজেনেরেসন : মোয়খংলবদি লিভারস্থ হাটকী মতৌঙুম্না মশামক্তা অমম্থং মানা তৌবা থবক্তা থোঙলোই। খুদমদি মোয়খংপা পুম্নমক্তা পীরকপা সুংতাইতবা অগ্গুনি। লেঙবা থোংপদা অকা-অপুনঙুম্না মওং অমা তৌরকই। অমাংবা মচু ভাইকেং ভাইরকই। চামীংবা অয়াম্বা পোক্তে, ওগল্লি, য়েং থংবা পুকী লাকন হায়বদি লিভারদা নাবা কাওরকই। চিনি চামন্বা অমম্থং চিনি ওন্বা পোং হেম্না চাশিনবদগী লাকপা লায়নানি।

হোবনেল লিভার : সিরোসিস ওফ লিভার তৌবদগী লাকপা লায়নানি। অপীকপা অপাকপা মতুম অমা লিভারদা নান্বদা থেংবৈ। মচু হোবনেলগী মকোক্তুম্না থেংনগনি। হৌকমস্থু খুদমস্থু লায়য়েংস্থু সিরোসিস্‌কা মান্নৈ।

লায়য়েং — লিভারনা নাবা লায়না অয়াম্বা পীরিবা লায়য়েং অসিগা মান্নমা য়েংবা য়াগনি। অমাবা অসিগী খুদম হেক কংবদা লীশাংশিংনা নায়কপা নত্রগা হৌজিক হৌজিক নায়কপা ওইরবস্থু নং ৩শুবা চয়া মহেনদা থম্বীয়ু। চম্প্রা মহী ঈশিং অপাবদা য়াম্বুনা থকদবনি। চম্প্রা অচৌবা ওইরবদি ঈশিং গ্রাস ৩ দা চম্প্রা তথাই অমগী মহীদত মন্নানবীয়ু। ঈশিং অপাবা অহুনা পুকস্থু থোইরীনগী অহৌবা শরুক অহু কজনা চামথোক-খিগনি। ওনীংবা অমম্থং ওবহু কহনখিগনি। ওয়বস্থু কুইনা ওয়রোই। নিত্তিগী এনেমা কজনা পৌবিয়ু। নিত্তিগী ঈশিং অপাবা নত্রগা মুমু-মুমু শাবা ঈশিংনা চমীংদা শেক তৌবিয়ু।

লাইরেো লৈরগা ঈশিং অঙাংবা চমীংদা থোন্বীয়ু। খ্রীকংবোঙ্ হাংদোকপীয়ু। কমুদো হুংঙাইনা থম্বীবনা কৈ।

অমুম্না থোইরীন অহু শেংদোকপ্রবদি অহুপা ঈরণী তোকসান শেংদোকপ্রবদি লিভারদা নাবা চীকপহ্ মাঙখিগনি। খুদক হুংঙাইকবশিংহু হেক মাঙখিবগা চরা হেনবা অহু তোকদবনি। কমলা মহীদা থক্লনা নোংমা লৈথোকনি। মতুংগী হুমিত্তা কমলা মপূম চাহনা হুমিং অহুমক্ত লেনথোকনি। নোংমদা অমুকী পু ৮ দগী হুমিদাংগী পুং ৮ কাওবদা কমলা ৬ চাবা য়াই। চরা হেনবা মতুংদা চাক য়াম্না চাশিনবা য়াদে। চাক মনিগী মরক্তা ঈশিং য়াম্না থকদবনি। চমীংগী পেক তোক্লবা মতুংদা টেপ্ অনিদা লিজ-বাথ্ অশাবা অমম্ভং অঙাংবা ওন-ওন তোগ-দবনি। অমুক মক্তগা হুমিদাংবাইদা তৌবা য়াই। চয়োল অনিয়োম তৌখিয়ু। মতুংদা হিংনবগী পাঙ্গল হেনগৎনবা শাক্সেন কম্না লৌথংপিয়ু। ক্রোনীক ওইরবদি চরা হেনবা, চিজাক অকক্লবা, মেন্থয়েন ট্রীটমেন্ট লৌথংপীয়ু। কিংব', য়াম্না কমথংগা শাক্সেন লৌথংপীগনু। য়াম্না শোত্লবদি য়াওদা হিগা ঈশিং অশাবনা অমুক খুদিংগী থৈবিয়ু। খুদোংদা ঈশিং অশাবা চমীংদা থোনবীয়ু। কনথংলক্লবদি শাক্সেন মরাম্বা কম্না তৌ-হনবা য়াই। মাকিং ভগনা খোয়গা চংপীবা য়াই। অহুপা এবুলেন্ তৌবা নাবক্লদদি মাকিং চংপা য়াদে। হকচাংদা হাংশিং থৈনবা, হংগা মাইনা, নম্বা-মুমবা, মাপু রূপা এবং

মীওইবা।

মহাক্কী থোইদোকপা ওুণ—
THE HOLY BIBLE SAYS

"So God created man in his own image, in the image of God created he him; male or female created he them".

"And God blessed them and God said unto them. Be fruitful, and multiply and replenish the earth and subdue it, and have dominion over the fish of the sea, and over the fowl of the air and over every living thing that moveth upon the earth".

"মরম অসিনা ঈশ্বরনা মহাক্না মহাক্মক্কী মিতনদগী (মুর্ত্তিদগী) তাইবং মী শেম্মী, ঈশ্বরগী মুর্ত্তিদগী মহাক্না মহাকপু শেম্মী; নুপা নুপী নত্রগা, মহাক্না মখোয় অসি শেমই।"

"অতুগা ঈশ্বরনা মখোয়দা য়াইফবা পীনবিরে অমসুং ঈশ্বরনা মখোয়দা হায়রম্মী। মহৈ য়ানবা ওইরো, অতুগা মশীং য়ামখৎচরো, অতুগা মালেম অসি থল্লা লৈজরো, অতুগা মালেম অসি ওুমজবা ওইজরো অমসুং সমুদ্রগী ঙাগী মথক্তা অমসুং নোংমদোলগী উচেক পুরমক্কী মথক্তা অমসুং মালেমদা কোয়না চৎলিবা থবাক পানবশিংগী মথক্তা ওুমা পানজরো।" অসুম্না বাইবলনা হায়।

মৈতৈ পুয়ানা হায়রি—তাইবং পানবা মপুনা "তাইবংপান" শেমলে। হুমিং, থা, পৃথিবী—সনামহি, পাখংবা মালেম (লৈমরেন) পুথোকলে। মালেম অসি হুমিংকুম্না মৈ চাক্লুনা লৈরমই। সনতরং (এটমোসফেযার) সেমলকপদগী ঈংথখিত্নুনা ঈশিং ঙাক্তা ঙাইখি। ঈশিং অতু মুংশানা য়ৈবদা ঈশং অমসুং ঈনাং পোকই। থাবন্না অমুক য়ৈবদা ঈশং অমসুং ঈনাং অতু হেক হেক কাই। অতুনা সনা৺হিনা লৈসেমই, পাখংবনা (থুগাই) লৈথিংগাইনি হায়না খংনরিব অসিনি। মমৈদা ঈশিংদা লৈবা জীব কয়া শেমলে। মমৈথংদা ঈশং অমসুং ঈনাংদগী লৈপাক শেমলে। ঈশিংদা লৈবা জীবদা নত্তনা কংফান্দা লৈবা জীব কয়াম্নু শেমলে। নাপীশীংবী, উ, রা, শা, ঙা জীব পুম্নমক অসিগী মপু ওইনা পাম্নবা লাইনিংথৌগী মতিক মগুণ অয়ামবা হাপতুনা মহাক্‌মক্কী মিতমদগী তাইবং মী শেমই। ইকোন কোম্না সেমবা ওইবনা মপুনসিদি চহি য়াংখৈদা মথুংলে। চহি য়াম্মনদে হায়তুনা মযুম লিংগ্রে। লাইনিংথৌনা হন্ন হন্ন মথৌ তাকলকপদা ওইনতুনতা লৈগ্রে। মতুংদা লাইনিংথৌনা হায়, "চহি পুম্নমক য়েনথোকগ্রে, তাইবং মীগীদমক চহি য়াংখৈদা মরেমলে।"

অতোপ্পা জীবদগী মানা ঙম্বা মুনজরো হায়রকপদগী শামুদগী চহি কুনমঙা অতুগা য়োংদগী চহি কুনমঙা অমগা মুল্লো। মী অমনা মী মানবসি চহি য়াংখৈ ফাওবদনি। চহি য়াংখৈমাথোইদগী হুমফুতয়া ফাওবদি শামুদগী মুনবা চহিনি। মনম পোল্লকই, শামু মাল্লকই। চহি হুমফুতাবামাথোইদগী চামা ফাওবসি য়োংগী চহিনি।

য়োং মাল্লকই। (মনুংগী অর্থ মতুংদা ফংবীগনি)। পাক চাওনা লৈথ্রবা হিন্দুগী লৈসেমলোন নৈনত্রবশু মরু-ওইবা সাস্ত্র, বেদান্তদা অস্তুম্না হাই—"সোহম্, তৎত্বমসি" ঈশ্বর অত্তু ঐহাক্নীনি। অত্তুম্নদি ওইরগা ঐ অসি মহাক্নীনি। অতুনা হিন্দুশিংনা, অশংবা মালেম্, সংবান্নবা অতিয়া, নুমিৎ, থা পুম্নমক অসি ঐহাক্নীনি হায়না শৈশক্নৈ। মতৌ অস্তুম্না ধর্ম্ম পুম্নমক্কা, জাতি পুম্নমক্কা তাইবং মী অসি জগৎ অসিগী মপুনি হায়না লৌবা ঙাক্তনি।

মতৌ করম্না মীওইবনা জগৎ অসিগী মপু ওইবগে ?

মীওইবনা মহাক্কী অঙকপা মতিক মগুণতনা থোক্ল থোক্লবা মখন মথা অয়াম্বা অবস্থাগা চাননা চচ্চবা হৈজবদগী গ্রহ অসিদা লৈরীবা জীব পুম্নমক্কী অস্তুম্পা মপু ওইবদা নত্তনা গ্রহ অসিগী ব্রাংমদা লৈরীবা পোৎশক্ কয়াগী মপুসু মহাক্না ওইজবা ঙমই। মহাক্কী মপু ওইবগী পাঙ্গল (পাট্টা) অতুদি অম:রামদা কয়াগী মতিক্ক শোনথ্রে ! শোঙ্গবদা হায়রবদি বোম, নোংমৈ মরুদগী য়েতুম মুক্তা চাওবা মিশি মচেং অমনা থোগ্গা হায়জিনথিবদা, ঈশিংদা মিঃ মঙাদং লুপশিনবদা, প্রোসেক এসিদ ড্রোপ অমতং মরৈদা থাদবদা, নত্রগা ড্রোপ অমতংগী মনীন্না মনাত্তৌম্না য়ৈবদা পোদোনদা শ্বরনা কাম্বদা মুৎপগুম খুদক্তা থরাই থাই। অস্তুক পাংদবা জীব অসিনা ঙসি যুগ, যুগ কয়া অসি লৈরক্তুনা মচা মতু মথং মথং শন্দোকরক্তুনা মালেম অসিদা লৈবা চল্লোইদৌত্রি হায়না মিপাইনরী। সেনচুরী থরগী মনুংদা মালেম অসি মীত্তনা পুমকুপ কুপসিনখিগনি হায়না সাইন্টিস্ত কয়াগী মত পীনরকই।

মীওইবা অসিনা করিগুম্বা মতম অমদা মীওইবগী পুনসিগী মথং মথং শয়রক্লিবা য়োংলিদা মরী অমতং তংলম্লবদি ঙসি কৈসান, শঙমগুম মুংশ্রগদবনি। জীব মশীং নাইদনা মালেম অসিদা মুংশ্রবনি। মীওইবদি চিঞ্জাক রাংপদগী শিরমদে। কৈ, নোংসানা চংবা ঙমদবা মফমদা লেল্লকই। নোং মুংশিত্তগী নানথোকপা ঙমই। শা তাল্লি। মুংশা য়াই, পোত্থাই। নারগা ফনবা নাপী, উরা, উহৈ থিত্তুনা চাই। চরা হেন্দোকই। তাইবং মী অমা ওইনা পোক্লকপদা অকীবা কয়া য়াওরকই—মৈ চাকপা, ঈশিংগী ঈচেল, অমঙ্বা, অৱাংবদগী তাবা অমস্থুং মখোল, লীন বৃশ্চিক অসিগুম্বা অকিবা কয়া অসিদগী অৱাবা য়ারিমখৈ তাদনবা ল্যাক্লে মসিনা জীব কয়াদগী মহাক্না খেন্নহল্লি।

শাওং-সাদা—

অমম্লোমদা অমুক্না! ঈশ্বরনা শেম্বীবদা মহাক্না হকচাং অসি কয়াদা মপুং ফানা অমস্থুং জীব অতৈদগী কয়াদা মীচং মীখাই নাইনা শেম্বীরকপা! মখোং অনিদা লেপ্পা ঙম্বা অসিনা জীব অতৈদগী লাকচবা হেল্লি। চোংবা, চেনবা, লৈবা, লৈথোকপা, নোম্বা, লুকথবা, চীংবা, ঈনবা ঙম্বা; খুদোনবী ফাওবনা খংপা অমস্থুং থপ্পা হৈবদগী কৈ, নোংশা, শামু হাংপা লায়না ঙমই। মতুংগী মথক্তা থোপ চাওনা শেম্বীরক্লবা রাখন খনবা ঙম্বা, মরৈ অসিনা ওং-ওংতুনা রা ঙাংবা ঙম্লিবা অসিতনা মচীন মনাও কয়াগী মঙ্মদা ভাব শন্দোকই। লাইরিক ওইনা ইতুনা থম্লক-পনা জীব পুম্নমকী মথক্তা পাম্নবা লৌশিং অমস্থুং হৈশিংবগী

পোৎশক থৌরম অসি ফজনা থম্বনা ওসিদি তাইবংদা মীওইবনা মথং মথং লৌশিং অসি শম্বনা লৌনরক্লুনা জীব কয়া অমস্তুং পোৎশক পুম্নমক্কী মথক্তা পাল্লি। অস্তুম্না মীওইবগী উরক-তারকপগী লৌশিং অসি অস্তুক্কী মতিক ফজনা চেকশিন্না মরাক মস্তুং নাইনা শাক্তিনথ্রবগে হায়ববু ফুরূপকী ওইবা পরম-পরাদগী ফংজরকপা লৌশিং ওইনা লৈনরী। বাইওলোজীনা হায়,—মীওইবগী ওভম শারিবা পোটোপ্লাজম অসিবু শেমলিবা অপীকপা শেল অসিদা অমস্তুং শেল অসিবু হার পীরিবা ওরগানিজম অসিদা ফুরূপকী ওইবা তোপ তোপ্পা মগুণ (characteristic) নীংশিংবা অমস্তুং থরাই পানবগী ওইবা লৌশিং (instinct) লৈ।

মবুদ্ধিদা হায়রবস্থু মাংন-মুংনবগী মশক ওইরবা এটোম, হাইড্রোজেন বোম শাই। গুন্দা পাও লৌবা, গুন্ত্রংদা পাইক্তুনা চংপা ওমই। থাদা কয়ারক হন্না খোংদাখরে। অতে গ্রহদগ্ন চংনবা থৌরাং কয়া তৌরি। অধ্যাত্মীকী গুণনা কৈগা হামেংগা শানহনবা ওমই। নোংশাগা য়াওগা কুনমিন্নহল্লি। অইন কনবদা "সীল" কৌবা ওাবু তঙ্গীরগা উপহুন লোংহুন তৌহন্দুনা অংকপা কয়া কুশ্মে ওইনা উৎলি। অস্তুম্না জগৎ অসি শেমগৎপা, লেংদনা থম্বা, অনস্তুং মাংহনবা ওম্নবগী পাঙ্গল পুম্নমক মী খুদিংমক্তা য়াওবা তাইবং মী অসি ঈশ্বরনা মহাকনক্কী মুক্তিদগী শেম্নগা মনিং তৌনা পানজরুরো হায়বা মতাগুম জগৎ অসিদা থাদিন্নকপনি। গুপ্নগী লম্বী চুম্বা, লানবা, লম্মুরুবগী য়াফমদা পুম্নমক্কী ওইনা শোইবনি অমস্তুং চুম্না চচ্চবা ওম্বনি।

মীওইবগী মপোক—তাংগ্রবা মীওইবগী মপোক্নি। যুগ কয়া "তপ" তৌহ্নরম্নু মীওইবগী মপোক্তা অমুক্তা পোকচগে হায়না ত্রম্বামক্না নীজবদা খংজবা ওমখিদে হায়না শাস্ত্রনা লাউরি। মীওইবা অমম্ভং মীওইবগী মপোকপু অসি য়ৌনা লুনা খংবীবা অমম্ভং খংনা চংপিবা কনা য়াওবগে!

য়েংবিয়ু! ফজগ্রবা শগোল, শামু, রথ দোলাই নিংথিজগ্রবা হৈকোন লৈকোন; সনা-লুপা, মোন্দুম মোনদেক, জগোই ঈশৈ ভুংওইন, সনাকোন্নুং, নিংথৌগী লুহুপ থোংগাওনতুন। নারক উরক্তা লেনখিবা নিংথৌগী মচা নহা ওইরীবা লম্বোইবা অমনা পৃথিবী অসিগী শরুক অহুমথোকপগী শরুক অমগী ধর্ম্ম হোংদোকপী। হীপ্নবা কমুং ফাওবা লৈজদবা! শগোল শক্তিকী উপু অমদা পোকপা নহা অমবু মীয়াম চংতুন' লাওশিন্দুনা পাং তিংলগা হাংহনখি। মতুং কাইনখংদা নোংচুপকী জগৎকী মীওই পুম্নমক্না মখোয়বু লানবিনবা মহাকপু কৌতুনা হৌজিকমকম্নু কপ্নি। মেসোদোনীয়াদা পোকপা পাখং অমনা পৃথিবী অসিগী নোংচুপ থংবা চিদাইদগী নোংপোক থংবা চিদাই ফাওবা জয় তৌরমই। হন্দক্তা জর্ম্মনগী সিফাই অমনা মহৈ মশিং সাইন্সতা মপা লৈতনা চাওখৎগ্রবা জর্ম্মনবু লুচিংতুনা পৃথিবী অসিদা ওৎ নৈতুনা পাল্লম্বা শক্তি কয়া শিংনহুনা ওসিগী পৃথিবী অসিগী অহোংবা মেপ অসি মানা হন্না য়েকহন'খবনি। অসুম্না কনাওম্না মী অমমমনা পৃথিবী অসি কয়া হোংহনবা অমসুং করম্না ওন্দুনবা ওম্না মীওই কম্না পোকখিবা মমিং থাবদা লোয়বা ওবা নত্তে,—জগৎনা উনরী।

মীওইবনা ওমদবা করি লৈ। মসিমক্তা ভ্রম্মামক্তা মীওইবগী মপোক্কী মুক্তা পোকচগে লাই নীংজবনি। অসিগুম্বা মীওই কয়ানা অমম্তুং ইচমচম্বা ঐখোয়না লৈগদবা পুন্সি অসি শুপ্নগী অমতনি। কনাগুম্বা অমতনা পুন্সি অসি অনিরক শুনা হীংবা ওমদে। ফাঁসী তৌরমদাইদা "ইরৈবাক্কীদমক্তা হংজনবা পুন্সি অমতগা লৈজরম-লবদি" হায়না, মরৈবাক্কীদমক মথন্নাই থাজখিবা মীওই কমনা ল্যাওজখিবতু নিংশিংদনা ওমদে। অমরোমদা নীনা তুক্কচরবা পুন্সি নত্রগা অনাবা কয়া পকতুনা পাপ চেন্নবা পুন্সি অতু পামত্রে অমা হোংবিরো হায়রবসু খক য়াবা নত্তে। শেবান্নবা চৎলুরবা নীংবা কাইনবা, অনৌবা, অমা হোংনিংবা মীওইতনা জগৎ অসি থন্না লৈরিবনি। মরম অসিনা মীপুম খুদিংমক্তা হায়জাংই "মীওইবগী পুন্সি অসি শুপ্নগী অমথক্তনি", মসিবু খাইদগী মরুবা মওংদা শিজিন্ন-বিয়ু। নহারোল পুম্নমকপু মাইকৈ অমরোমদা লমজিংবীগদবনি। মীকুপ খুদিংগী মমা মপা, ওঝা গুরুনা লম অসিদা শেম্নবীগদবনি। মীওইবগী শাংব্রবা পুন্সিগী অমম্তুং জাতিগী চৎকদবা লমশাংদা থেৎনিবা, "লেপখো, য়েংখো, মুম্না তাখো" হায়বা পুন্সিগী সাইন বোর্ড মুম্না য়েংদবদগী অন্নাবা তাবা নত্রা? নীংবা কাইবনি, অমম্তুং কপ্নুনা লেনবা তাবনি, থন্নাই কাওবা মাংনবনি। অম্তম্না মীওই কয়ানা পুন্সিদা লম্মুক্কবা! হৌজিক্কি অম্তুক হুংঙাইব্রবা পুন্সি অসি মঙ্গারক্পগী শাংব্রবা লম্বী নত্রগা মংগুম্বগী লোয়বা মাইত্রবা থোংচৎ অমা ওইহল্লে। নত্তে, অওইবাদ মীওইবগী পুন্সি অসি মাইল লিশিং অমা শাংবা থোংচৎনি, মতুবু অহানবা

অচুম্বা খোংকাপ নত্রগা খোংথাং অমনা হৌগদবনি। মরক মরক্তা ঐনা থাংইবা খোংথাং অসিবু চুম্লিবরা হায়না য়েংগদবনি। ঐনা লৈগে হায়না থঙবা পুন্সি অতু ওইরিবরা হায়বসি তোইনা তোইনা ইতোমতা হংজগদবনি।

মীওইবনা অহানবা তমগদবা

মীওইবনা হিরম পুন্নমক তমদ্রিঙৈগী মমাংদা তমগদবসি "মীওইবনি"। মহাক্কী শকওং শক্তা (anatomy), অতুগা মতৌ করম্না মশা অসিগী মনুংদা থবক তৌরিবগে হায়বসি (physiology) না ইহান হান্না খংফম থোক্লা? থম্মোই (heart) থবোম্বী (lungs) ঈশিং য়াফম (kidney) করম্না শাই, করম্বা পোংশকনো হায়বা অসি খংবা তাবনি। অতুগা হকচাং কৌবা যন্ত্র অসি মতোমতা নীয়ম অমা চংচবা অমনি; মাওগ্রবা পাঙ্গল হনগংচনবগী শক্তি, শোক-পল্লগা মতোমতা অমুক হন্না শেমগং-শাগংচবা ওম্বা, মতোমতা নাবা ফজবা, মতোমতা শেমজিন্নবা পাঙ্গল লৈজে হায়বসি খঙবা তাবনি। নিতিগী হকচাংগী পাঙ্গল শিজিন্নবদা শেল, তোংশা কয়া, মরীগী পাঙ্গল কয়া মাঙই। অতুবু, তুম্লিঙৈদা হান্নদগী হেম্না, অমুক হন্না (পুন্নকী) পাঙ্গল

অদু ইনগংহল্লি। চাংখিবা চিঙাক অসিনা তোংশা ওন্থিবসি তুমিংগৈদা লাকিপনি। থৈবী চিঙলোঙ্‌ডা ফরুনা "মংগী মশক খুংজৌ" হায়দুনা ইহান হানবদা ছাত্রশিংদা হায়বিবসি অর্থ লৈরবা রাখল্লী। চুপ্লিং থাদগী হৌদুনা পৃথিবী, ইবৈবাক, ইজাতি লৈবাক খুম্নাইগী, লৌশিং খংবদগী য়াম্না হেন্না লুনা অতানবদা মী অমদা চংইবসি মহাক্কী মশামক অমম্লুং মশাগী থবক অসিনি। পত্তবা লৌশিং মপুং ফানা খংদবদগী ন্যারনি। শিনিংবা অমত্তা য়াওবা নত্তে। হিংবা হৈতবদগী ওন্না শিবনি, চুম্না পুবা ভমদবদগী মতোমত্তা লমশি শিজবনি। ঘড়ী অমা লৈরবগা চংজিবা মখৈ চংলে, চত্রগা ঘড়ী শৈখদা পীরবা মত্তনা গতি লৈতবা অদুগী ভাবত্তা মারগা ভাবিবদা ঘড়ী শেন্নগুম শৈমহনবা ভাবত্রা ? নত্তে, পুন্সি ওন্সিগী অথুম্বা থংনবা তানিদা লম্বীদা খংলকপা চাওখৎপা ফিভম করাগীগী খংলকপা লৌশিং কয়ানি। পুম্নমক অসি পীরিবা মহৈ মতৌ অদুম্না পুবক্তবা ভাক্তনি। পাক্লিতৈভেদগী হকচাংগী শক্তম, করাং অমম্লুং হকচাং মন্নুংদা তৌবিবা থবক অমম্লুং হকচাং য়ম্নবগী নিয়ম পুম্নমক্কী লৌশিং ফজনা খংনবা তম্বীগনবনি। "মশা অসি কাম্নেং" খঞ্জরবা মীওইদা হায়বাদ মী ওইবা অমম্লুং মশাগী হকচাংদা লৌরবা ইন্দ্রি পুম্নমক অসি মশাক খংনবা অমম্লুং করম্না মথৌমনা থবক তৌবিগে খঞ্জববদি অনাবা লাকপদা খুদক্তা কাবা [illegible] তৌগনি।' অম্মবা অমম্লুং অশোনবা ইন্দ্রি অমা, পৌকপদগী মহৌ ওইরিবা ইন্দ্রি খাওগ্রিবসু ওন্না পুক্লিং চংজিরবা খৈনজবা উঙ্ক জগনি। এডুকেসনগী পুম্নমক অসি লৈ। ঐখোয়গী এডুকেসনগী

তাব আস নেমম্লি অমসুং খুমল্লি। থবা রাংখংপা পাকথোকপা থাক্তা পুথংপা কৈ। মী অমনা ইরোই লোইবা ইউনিভর্সিটিগী থাক য়োরবদা লৌশিংদা মপুং ফানবা মীওই অমা ওইবা য়াগে, থরাইগী "পাঙ্গলদসু (অধ্যাত্মিক্তা) মপুং ফাবা মীওই অমা ওইবা য়ারে। অতুগুম্বা মীওই অতু হকচাংগী মরমদসু মপুং ফাবা মী অমা ওইবরা ?

ইতিহাসতা শাজেল

র'হুং অসিগী পাওখুমদা শৌজিকী এডুকেসনগী অরাংপা পুম্নমক ফুমহনা লৈ। মিল্ তিয়াদিস্না কৈদিপিদিজবু স্পার্ট তাম্না মাইল ২০০ বু চৌং য়াল, শমহুনা চেনহনুনা স্পার্টানশিংগী মতেং লৌবদগী পার্সিয়ান্না লান তারকপা কনবা ঙমখি। মহাক অসি ওলিমপীক গেমসগী মারাথোন রেসকী চেম্পীয়নদা ওইহনা লাকপনি। অতুগা এটলান্টা কৌবা গ্রিকী নিংথৌমচা মুপী অমনা মহাকপু লমজেল থোইবা ঙম্বা নিপাদা লুহোংগনি হায়না লাওথোকই। নোংচুপকী জগৎ অসিগী লৈবাকমচা তারিবা অসি গ্রিকী মীওইনা পুথোকপনি। গ্রিকপু খ্রিক ওইহনবা গ্রিকী শিক্ষা অহুদি কনানসু হৌজিক পীবিদে। মথোয়গী এডুকেসনগী জিমাস্তিক অমসুং ঈশৈ নোংমাই অসিনি। ঈশৈ নোংমাইদা পোইত্রি অমসুং ড্রামা তময়ই। মসিনা পুক্লিংগী মমল্ল-মরাং হোৎনবগী থোংনি। হকচাং অমসুং পুক্লিংগী বাকনদা চাওখৎলকবগী এডুকেসন কংলে থংনৈ।

মণিপুরগী শাজেল.

মণিপুরদা ইপা ইপুনা তৌরম্বা থবক, চৎনরম্বা লমচৎ, পিরম্বা শিক্ষা অসি অমুক্তং য়েংবিয়ু। মুম অমদা পোক্লিবা মচা, পুম্নমক অতোনবা অছু নত্তনা (মমা মপাগী সেবাগী অহ্লগা) মণিপুর লৈবাক্কীনি। লাম্লুপ কাহ্নুনা থাং, তা, মুক্তা, কাংজৈ, শরৈ শরাং তমহুনা লৈ। পুং, ঈশৈ, জগাই তমই হুপা মচা পুম্নমক জগোই তমই। চহি ৩০ গুরকপা মতমদা মতু মচা খীহল্লি। নিঙ্গু গুরবতদা ময়ুমদা লৈহল্লি। মতুম্তু হেক কৌথংলকপদা হায়বদি শাবাও লান্নবাও লাকপদা—চায়োম চেংজেনবা য়াম্লুনা থম্মগা তুম্লিবনি—কাম্মুং তাম্না চেনথংখিগনি। মতুগুম্বা মীওই অহুনা অরাম্বাই পাইবা শগোল তোংবা লাম্বী ওই। মখোয়গুনা মোংয়াও গুম্বা, খাগী গুম্বা মীংথোন পুরকই। লাইফম ৩৬০ দগী তাদনা কুম নাইনা হরাওয়গা জগোই ঈশৈ মুক্তা, থাং, তা চেনং-জোং মাংজোং থোরি চীংনবা কাংজৈগী শান্নবা মশামদা তত্তনা পুক্লিংগী মথুম মবাং হৌবা অমম্লং হকচাং মপুং ফামবগী থোং হাং-দোকপীরিবনি। মসিদনা পীকপ্রবা লৈবাক অসিনা নোংপোক্লা ব্রিকবোমদগী হেম্না ফজবা কলচর (ঐথোয়গী ওইবা গুণ) অমঙ্গ লৈবাক মচা তাবা (ঐখোয়না শিজিন্নবা পোৎ) অসি লৈজরম্মনি। মাইব্যা তাত্রসিং মাইল ১৩৪ নোংমদা কছাড়গী ইম্ফালদা চেলহনখি। মাইল ২৬৮ শুমিৎ নিনিদা চেনখি।

জ্ঞান

হৌজিক্কি লিচৎ শাজংহু মুল কজোজনা তমজ্রে। মণিপুরদা

লাইনীং লাইশোল (ধর্ম) কদাইদা লৈ ? লাইনীং লাইশোল অমতম্থু তৌরে ! মুক্তা কাংবৈ শাঁয়খিদ্রে, মাং তা হৈহেক্র, শিংনে তাজরে, মশা ঙাঁনবগী বাকথ মাঙ্গ্রে। অঙ্কুনা হককাং লেহেই, থীঁক লেবা, নিত্তি লোই, মাংলবা ঙুরুপ অমা ওইনা, শিখরক্কবা, অইক গী ওইনা কাইরবা, (human wrackage) ওসি মৈতৈ, অকন্বা লিংদ্রব অমদা তায়রে। পুন্নমক অসি এড্রুকেসন্দা চেক্সশিনহৌদ্নুবী লোকশনি। "রিএড্রুকেসন" হায়বদি অঙ্কুক হন্না কোক্কনবা অঙ্কীবা নঙ্গবা খক য়ারোই। হাংন থইঙ্গবা, মথোং মথুং ককথক্নবা, শোন্নিবা থিন্নবা, শিংখং মচা মীংহুনা থৌওইনা শাবগা মায়থা ! মণিপুরদা করিদগী করম্না লাকপগে ? লাইরিক নীংথীবা অমহৌদবা, শেংপা চাবা'মীং খুংদবা অভাং কয়া, কাইরকা ইমুং (broken family) কয়াদগী থোকই। মনা মপা পুপাং তমনা য়োক্কপা, ময়াইথক থীরবা কয়া, মমামা চেন্নখপ মচা, অচেৎনরীবা চৎকপা অঙাং, মপানা হন্দোকলন্বা অঙাং, মমাম্বা লাইথোকলম্বা মচা কয়া অসিডনা ওক্কবা (delinquent) ঙীত্রে লেংবা লমীদা চংলি। হৌনাক ঐকোঁক থুমবা, লাইরিক চংইগ্রে হৈবগী মতমশিংদি মথোয়না থাকপা লায়রা থুনসি। ফুরিংখাঙ্গ চঙা, পোৎ লৌকপা, মুবা, ক্লটি শাঙবা, খু থকপনাচিংবা কত্থবা লমীদা মথোয়ডনা সমাজ অসিগী অভাং কয়াবু দান.আনবা লাক্লি। শেল পাইবা, অতৌ অশাংগী মীশ মঙশিং প্রশ্নোয়গী থক্সিন্না পুশিন্নগা মশা কম্নবদা মজো তুইনবা খুদোং চাবা লৌই। লৈমাই অমদা অহুওবা মীওই অমত্তং লৈবদা অহৌবা ওইনা

থেমদুনা শা মু পীথকুনা করিগু খংজনবা অদু মাগী লমচৎ অদুনা পুসিন্নবা লাক্লে। মতুংদা অঙাংশিং অদু হৈনরবরা হায়রবা অদু ফাওবদা মহাক্না য়েংই। মতুংদা অঙাংশিং অদু হৈনখবদা মমা মপাদগী হরান্দুনা লমজিংলিবা মী অদুবু অমুক লমন শিংলকই। মতাং অসিদগীদি মমা মপানা হায়বা তাখিত্রে। মথোয়গী ওঝা লমজিংইবা অদুবু ওরুগুম লৌখরে। ফমুমা অঙাং অক্ষবা কয়া মাংই। অমনা, মচানা হরাম্নুরগা পুশিল্লকপদা মমা মপা ওইবশিংনা শাওবা, চৈবা তৌদনা পুরাক্লবা পোৎ অদু চামিন্নে, অদুগা হরাও হরাও লৌশিল্লি। ওক্তবা থবক তৌরকপদা লৈকায়গী মীনা মচা অদুগী লমচৎ কম্নাদু মমা মপাদা তাকপীরকপদা, মচানিপা অদু বদনাম লৈহল্লিংদববদগী থীংবা চৈবগী মহুত্তা মরান কয়া লোৎশিন্নবা লাক্লে, অদুগা অতোপ্পা মম্নান্নবা কয়াদা পুন্নমক থৈজিন্নবা লাক্লে। অদুনদি "অঙাং ওক্তবা লমহেনবা থক লৈতে, শুপগী মমা মপা ওক্তবননি"। (There are no delinquent children but delinquent parents) হায়নরিবা অদুনি। অমনা মীওন্দা থাংনা য়াল্লিবা করিগীনো? পাংদবা, মশাবু থাজদবা, অদুগা কুঁনবদা মীনা ফুবিগনি, হাংথিগনি খনবদগী চুংনা শুবনি অমত্তুং থাদনা মিনবনি। থাইনদি ভপতাবা মথে নমম্নগা, ফুনম্নগা মমৈদা মরুপ শাম্নবা চাক্তনি। ঐওন্দা লাম্নকপা অতুনগী হেক্তিন্না মীওন্দা লাক্লবদি ঐনা হেন্না ফজবা মী ওইরে হায়না লৌকম্ব থোকই। থোজনা শোম্নকপদা মথবাই লৌনরবদি করম্না পানগনি? মীৎ অমগী,

মিং অমা, না অমগী মনা অমা হায়রবসি অবানবনি। মীনা খজাইদা খুধাক্কা থারগা অমুক্তংগা থাবিথো হায়না অতোপ্পা খুজাই ওনাসিল্লু হায়না পৃথিবীগী ফজরবা সাহিত্যদা তম্নগা থবক্তদি লমজাওদা লেং থৈনবদা খজিক্লং থেংঙমদা থম্লাই মাংনবা তাঁরবদি, শাগৈ স্থংলবা মতু বংশগী ভাব শাগবনি, মশা অত্তুদা অরানবা অমা লৈরবনি থংগনি। মশীগী থোপকী লাইরিক, মশাগীদা নত্তে, মমাগী মপাগী, মপা মপুগী, ইমুং মনুংগী ফজদবা থৎন চৈনবা লোনচৎ কয়াগী মমি অতু অঙাং অতুগী সেল (তোংশা) দা তাগ্রবনি। অসিগুম্বা লমচৎ অসি এড্‌কেসনদনা কোকহনগনি, লৌনৈ। অমনা আইন্দনা দণ্ডিদনা৺ ফবা ঙমগনি হায়না লৌবশু মাওই। অতুবু রিএড্‌কেসন অমচং আইন, অনি অসিদনা ফহনবা ঙমগনি হায়না লৌনরকই। অতুগা ফিজিকেল কলচরদা চংবা মীওইদদি শাজেল নত্তনা ফহনবা ঙমলোই হায়না লৌই। জর্মন্দা হায়নবা অমা লৈ, মী অমা ওইগে হায়রবদি ইয়ুনিভর্সিটিদা চহী মরি, জিম্নাসিয়মদা চহী অনি, জেলদা চহী অনি লৈগদবনি। পুক্লিং অধ্যাত্মীকীদমক ইয়ুনিভর্সিটিদা চহী মরি লৈবা, হকচাং ফননবগীদমক জীম্নাস্তিক হোল্ডা চহী অনি শাজেল তৌবা তাবনি। লৌশিং অমগুং পাঙ্গল অতুতনমু য়াদ্রি। ফাদোক্তা চহী ২ লৈবা হায়নদি অর্থাৎ কনবা পুক্লিং, হকচাংগী অমস্তং থরাইগী চাংয়ে অমা চহী অনি চংনা থীংবা তারনি হায়। মনিমক য়াম্না চুখা ফাকনি হায়বনি হৌজিকী যুগ অসিদা মীয়ামা ভাব তান্নরকই। পৃথিবীগী অফাওবা মী পুরুষক ফাফাক ঙাঙা ওইরমই, ফাদোক তাকীদ্রবসু অর্থাৎ কনবা

ময়ুম মীক নীংশিংদবা, লৈরুবা মকম অতুগী ফিভমগা চাননা চংপা ওইবা অকনবা চাংয়েং অসিদগী ময়েংকপা গুণ — চাং হেঞ্জিনবা, অথাং কনবা, উইবা, থাংইবা, লমনশিংনিংবা চাং য়েংলনিংঙ্গা অসিতনা মী অমুবু পুম্নমক লাপ্পা পাবা য়াবা (match) পুম্নক পুমচং চংদবা (all proof) ফিভম অমদা পুরকই। অসিগুম্বা ফিভম অসি লৈজরবা মীদা থম্নাইগী, পুক্নিংগী, হকচাংগী শিংনবকপা পুম্নমক্তা অভাং অমগা লাম্বা পান্নবগুম থোকই। মসিদি ফিজিকেল এডুকেশন য়াওদবা মীদদি থক ওইথোকপা য়াদে। শাঞ্জেল য়াওদবা অয়াবা মীওইবদি নামতা উবা মীওই, মরমাইগী ওইবা মীতা ওইনা (idiosyncracy, individual peculiarity) লৈখিহুনা মীগা ইমান মান্নদহুনা লৈবাক থাথোক ওই নত্রগা লৈবাক কুম্মৈ ওই। লাইবিক লাইগু হৈবা মীওই কয়া অমসুং লাইনীংবা মানবা মীওইশিংসু অভাওবনি হায়না তেঞ্জোবা কয়া লৈরিবা অমুনি। মোরেলদা লৈথা তারবা মী অমু কনগে হায়রবা, অতুগা মরাল লৈত্রিবা অভাংবু অফবা লম্বীদা চংহনগে নীংলবদি মশা কাইনগনি, শাঞ্জেল তৌহনগনি। শাঞ্জেল তম্বীরবদা মী অমু মিলিটরি দিসিপ্লিন্দা থম্বা ওই। মসগবু ফজনা ত্রেন তৌরবদি ভাদবা হায়রবা লৈতে।

শাঞ্জেলতনা মাংপ্রবা নিতি অমুক হন্না পুরকপা ওইই

মু থঞ্জোই, চুরুট থঞ্জোই, কোয়বা লংবা তোঞ্জগে নীংলকপগা ওইরসি শাঞ্জেল নাংখিনা তৌরকপা মীদনি। চুক পুন্না হুরুবা সিপাই অমনা "এটেন্সন" হায়না ড্রিল তৌবগী লাওরুকপা য়াবা

চাক পুখম হল্লোক্লগ। লেপহ হায়বত্তম শাক্লেন তৌবা মীয়ামি মপানা, মমানা, ময়াম্বনা লৈবাক খুন্নাইনা হায়রকপদা হেক্তা ইনবা ওস্মি। ফিজিকেল এড্‌কেশন অসি স্কূলনা স্কুল, কলেজদা পীগদবনি। মতুঙনা মাংগ্রব। দিসিপ্লিন পুরক্কনি। জিমখানা ১০/২০ হৌ থম্বদা মণিপুরদা লৈবাক খুন্নাইনা পামদবা কত্তবা থবক অমত্তা ঊবা ফংলোই। অতুগা হকচাংবু তুকচবা, থাইনদগী হৌনা হকচাংবু করি কান্নগনি, লাইরিক হৈরগা লোইরে, লাইনীং লাইশোন হৈরগা লোইরে হায়বা মী কয়ানা হকচাং অসি মীওইবগী মাংননবনি হায়না শল্লোকপা মীওই কয়াম্ব লৈ। মহাত্মা গান্ধি মশামকপু হকচাংগী মরমদা অস্সুয়া হায় "I hold the body itself to be an evil and impediment in my progress" "ঐগী হকচাং অসিমক কত্তবা অমনি হায়না লোই অতুগা ঐগী চাউথংপদা খোংলৌবা অমনি"। হকচাং ওংপা, হকচাং তুকচবা মীওই কয়া লৈরমই। কালেন্দা মৈনাক্তা, ইংথম থাদা ঈশিংদা তীংতুনা মশা ওংপা মীওই কয়া য়াওই। মসি পুন্নমক অত্তাওবা য়াকমদগী থোরকপনি। ঈশ্বরনা অরোইবনে। জ্ঞান অধ্যাত্মিকা অরোইবনি হায়রদা লৌবহ চুমই। হকচাংদি মাঙনবনি হায়বসিদি মাগী য়েরুম কোকপা য়েনবী হাংলগা য়েরুম লৌগে লাকবা, লোকচুংদা মৈ পুজা তৌরগা মৈরিহুন্দা পামজবা লোজেন নত্রগা খোইক থাংমৈ অহুবু মাংহল্লিবগুম্বনি। হকচা কবাবনি ঈশ্বর কংদে, পুক্নিং অধ্যাত্মিক অসি হকচাংদা লৈবনি ঐ অসি ঐগী হকচাংদা লৈবনি। ঐগী হকচাং অসিবু থওইগ্রবনি

পুক্কিংগী, অধ্যাত্মিকী জগৎ অস্থির পুক্কিরা, "বরাহ" হায়বদা লাইদু অমং হকচাং অসিনা ওইরিবনি, পামজরিবা অধ্যাত্মিক সমস্তং মানসিকী জগৎ অদু শীংথাইরবনি। অদুনা ঋষিশিংনা ঈশ্বরবু কংলুপ্তে তাম্লিবা মীওইবা, সাধু হায়বদি অমম্বা মী। ওইরমদকপগা লোয়ননা "হঠযোগ", হকচাং শারুক হায়বা অমী। পুক্কিং হকচাং অধ্যাত্মিক অহুম অসি লাইগী ফাংথোকনি। "ঈশ্বরনা লৈরীবা লাইরেম্বাক" অদু নঙোন্দা লৈ" হায়বদু অহুম অসিনা চাওখৎলবতনা ওইবনি। "শরীরমাদ্যম খলু ধর্ম সাধনম্"। ঈশ্বর ফংগে, লাইনিং লাই-শোলুবা চংগে হায়বরুদি "হকচাং কনবা হায়না লাকপনি।" অদুবু মীওইবনা ইহান হেক হানবদা মশাদা কনবা অমসুং কনবা লাকপনি, হায়রসি ঋষিশিংগী কেঙুরবা ধর্মনি। মতুদগী চৈই কয়া চাদবা ভমকপা অথবাং কনবগী, পাঙ্গল লৈরকনদা ঈশ্বরগী ধ্যান সমাধি অমসুং জলস্তম্ভ তৌদুনা লাইনীংবা হেৎবকই। মসিদা হকচাং অসি কয়া ফজম, হিংনবগী পাঙ্গল কয়া লৈবদ্রা থোকপা! অদুগা, অমুকসু শাস্ত্রনা হায়রী "নায়মাত্মা বল হীনেন লভ্যঃ"। ঈশ্বর অসি পাঙ্গল য়াওদবা মীওইনা কৈদৌনাফু ফংবা ঙমদে। ঈশ্বরবু আরাধনা তৌরকপা মতমদা মপুক্ক চীরবদি, "পুক্কিং বা থুদনা ঈশ্বর থনবা ঙমগনু?

হকচাং কয়া হায়রবদি কংদুনা য়াম্বুরা? [illegible] [illegible] জিমন্যাস্টিক ডিগ্রী ৫০ খনমই। মতুদো [illegible] অদি শিংনবা ভমরিবনি। আমেরিকাদা ১৯[illegible] কীং [illegible] হেলথ পোয়েন্ট লিস্টু ৩০ [illegible] [illegible]

মথম ওইহনা ওসি ৱাল্ড ওলিম্পিক্তা আমেরিকানা অরুনা চেম-পীয়ন লৌরিবা অসিনি। অদুগা নত্তনা ফাষ্ট ৱাল্ড পাওৱার ওইরি। রাশিয়ানা আমেরিকাবু হিবম থুদিংমক্তা মায়থিবা পীহনা ফাষ্ট ৱাল্ড পাওৱার ওইনবা লাক্লি। ৱাল্ড ওলিম্পিক্তা আমেরিকাবু হায়না মায়থিবা পীবা ওমত্রিবা মথৈ ওইথোক্রোই। "বৃটিশ এম্পাইয়ারবু ইতোন কলেজ গ্রাউন্দা শেমথিবনি" হায়নবি। ভারত মচাদি বৃটিশকী মতমদগী হৌনা (Indians are Tyros) "মঙলা চরন্দা লৈরীবা ইণ্ডিয়া মচা" হায়বত্থু হায়বত্থু হৌজিক ফাওবা হায়হল্লি। মী ক্রোর ৫৯ গুবক্লবা ভারত্তা করিগী মশা কবা মী থোরক্কে। ত্রেনীংসু তৌদে। ত্রেনীংদসু রেশপোন্দ তৌদে। মীরোন থরা চংথিগনি। অসুক চাওপ্রবা লৈবাক অসিগী চাওপ্রবা পঞ্জাব, বেঙ্গল, বীহারনচিংবা প্রদেশ ১৮ গী ইণ্টর স্কুল ফুটবল টুর্নামেণ্টতা মণিপুরনা থোইবা য়াওবা হৌনত্রা? করিগী থোইখি। আসাম অসিগী মচুংদা মণিপুরনা এন, সি, সি, স্পোর্ট পুল্লমক্তা চেম্পিয়ন লৌরকইবসি চহী কয়া ওরক্কে। মী ক্রোর ৫৯ গী মচুংদা লাক ১০ গী মচুংদগী মীওই অমা অনিনা "মিষ্টর ইণ্ডিয়া", "বেষ্ট জীমাষ্টিক" নচিংবা অাইটল করিগীদমক ফংখি। মরমদি ত্রেনীংদা রেশপোন্দ তৌবা, তৌদবা কাংলুপ (কুরুপ) কয়া লৈ। মণিপুরী অমসুং নাগা মচাদি ত্রেনীংদা রেশপোন্দ তৌই। ওল ইণ্ডিয়াগী এথলেট ১১ থনবদা নাগা মচা য়াওবা [illegible] লৌজিনা লৈবা হোলটো অজানি ১৯৬৯ গী বেষ্ট ইলেভেন এথলেটস থনবদা য়ারু য়াওখি মপাঙল অমসুং অথুবা, ৱেট লিফ্‌টিং

স্তিমিনা য়াওদনা করম্না স্পোর্ট য়াওবা ঙমগনি। পুম্নমক অসিগী-দমক মশা ফবা, মপাঙ্গল কল্লবা শাক্লেন তৌগদবনি।

হক্চাং ফবা হায়বদি, হিংবা হায়বনি। হক্চাং ফত্তবা হায়বনা অনাবা, অশিবা হায়বনি। থাইদগী হেন্না পাপী ওইবসি অনাবা মীনা মহেক্নে, (Almost all the criminals are diseased persons)।

মীওইবগী পান্দমদি নুংঙাইবনি

মীওইবা ঐখোয় অসি করিনো? করিগীদমক হৌখার অসিদা পোকপগে? কদাইদা চৎখিগনি। ঐ হায়বসিনা কনানো? পুন্সি অসিনা করিনো? বাহংশিং অসি হুল-হংলগা ঙাওরগা, হেনজিল্লকপা, খুন্না য়াদবা বাহংনি। পুন্সিগী পান্দমদি করিনো হংলক্লবদি নুংঙাইবনি থুমগনি। নুংঙাইবা পান্দবা মীওই লৈতে। করি কমদৌনা নুংঙাইবা ফংগনি। নুংঙাইনবগী মরম অসি কনা অমনা লম্না, কনা অমনা য়ুম্বানবনা, কনা অমনা মীৎচং, অম্না নুংঙাইনবগী য়ুক্ষম পীনৈ। কনা অমনা মশাগীদমক্তা য়োক্লনা মীগী নুংঙাইনবতা লাক্নহনা মশানা বাক্লগা মীবু নুংঙাইনহনা ফনবা তৌই।

তৌশিন্নবনা মশুপ সাবা য়াদে

জেসসকী লেবক অমনা হায় "মীগী মপোৎ হুন্নাঙ্গনু, খুদুম লায়গনু, অচুম্বা ঙাংঙু হায়রিবা পুম্নমক তৌই"। জেসসনা খুমক তাবদা হায়রকই "করে অহু ওইরবদি ঐ য়াম্না নুংঙাইরে, অদুবু

অহুনা লোইদে, নপোং নুচে পুম্নমক য়েম্মোকউ, শাইরবা অনংবুদা দান তোথোকউ, অহুগা ঐগুম্না নশা শিজনবা ক্রোস অহু পুহনা চংলু"। মতাং অসিদা শিষ্য অহু মবুংতোগী মতুং ইনবা ওমদে। সংকরাচার্য্যনা কৈথেলদা চংপদা কংলকপা শন্দেশনচিংবা পুম্নমক লৌহনা চাই। মহু উরদা শিষ্যশিংনা শন্দেশ চাগদবগী গুরুগী মতুং ইল্লি। নোংমদি মতুং ইনবশিংগা লোয়ননা সংকরাচার্য্যনা হুকান্দা চংপদা কুম শুম্ন অহু লৌহনা চাই। মতাং অহুদা শিষ্য-শিং অহু লেপ্পী। অহুনা ঐথোয় অসি ঐথোয়দা অফবা ওইব ওমাগ্রিতৈদা মীতোন্দা অফবা শাবা ফত্তে। নংনা নতোন্দা হায়বা ওমথো।" অতোপ্পদা ফরুখিস্ত হায়বগুম, ঈশা অসি হায়না মতিক চাম্নম থোকপানি। গুরুগী মগুণ হুগদবনি, মবত্তি হুম্নোইদবনি।" অহুতদা মপাঙল, মথৌনা, মবুদ্ধি, মরুম তানশিজবা ওম্নগা, মমৈদা ময়ামগী সেবাদা লাকচবা ওপ্পদবনি। মশামা মতৌম চান্নিতৌদা মীগী তৌকবা ওইথোক্তবনি।

পুক্নিং হকচাং মক্নবা মখি দৈ

"আমেরিকাবু কনাগুম্না মেতরিয়েল অমসুং ফিজিকেললোমদা চংথে হায়রা প্রিন্তিশাইল তৌইশ 'অওইবনি পুক্নিং হকচাং অমসুং থম্নাইগী ওইবা পাঙল অসি চপচানা পুথংনবা লাক্কনা মকনি হায়বসি ওসি আমেরিকাদনা থংই। অমত্তা অকুম মসি অমা চাওখৎপনা, অতোপ্পত্ত চাওখ্রংপদা তেবাই। অদুবু মীনা পুক্নিংগী পুক্নি অমা হকচাংগী পুক্নি অমা লৈরেগুম থম্মি। অদুবু মী হায়বসি অমতানি। অসিগুম্বা অমত্তা ওইবা অচুম্বা অগ্রীই

হকচাংদা পুম্নমক অসি লৈবনি। চাবা গুবা পুম্নমক অসি পুক্লিংনা থৌদাকনি। অনাবা পুক্লিং অমনা হকচাং তাকবা অমদা লৈবা য়াদে। হকচাং ফত্তুবদগী পুক্লিং অফবা লৈবা থক য়ারোই।

মী অমদা অকিবা হেক উৎপদা মীহুন তিং তিং হুনগনি। মাবু অমুক হুংগাইহল্লু, মোমোন নোক্কনি। মথজাই গাংলকনি। জর্ম্মন্দা লান্দা ফারকপা সিফাই অমা বেঙ্ক অমদা পুর্নশিল্লগা ঈ থোকহন্নুনা হাংকনি হায়রুনা ফৈগন্দা থাং মনয়া য়ানবা মালহল্লগা ববর উতোং অমদগী ঈশিং পেল্লা অমদা তপ তপ তাহনবদা মশা-দগী ঈ লৌথোকপ্রে খনবনা পুং অনিগী মমুংদা শি হায়। ঈস্নু থোক্তবনি, ভাবনা শাজবনি। ফাঁসী তৌরগনি তাকপিরকপদা চায়োন ১/২ গী মমুংদা পোক ঙাক্তা হৌরকই। জর্ম্মনগী অনিগুবা লাঞ্জাওদা ইংলেণ্ডদা এরোপ্লেন্না বোম থাদবদা কিখিবা খোয়ৌবীশিং মচাদা খোম পীথকপদা খোয় অত্তু কিবদগী হু ওনখিহুনা অগাং অত্তু খুদক্তা শি। পুক্লিং অমত্তুং হকচাং অসিদি নরুবা নরী লৈ। অমনা মাংজরগা অমা চাওখৎহনবা য়াদে। চাওখৎমিন্নবনি, শোকমিন্নবনি। উগুবা অমনা য়োংপী থাবত্নগা, মশল চাওপ্রবা মশা ফবা মী অমনা নত্রগা উকিল অমনা থাবগা হৈবা মায়রোই। উগুবগী মশল অত্তু থোপকা লোথননা ত্রেন তৌপ্রবনি। পুক্লিং অমত্তুং মশলগী পাওরার ইচং চংদনা অনিমক মায়বা (co-ordinating) চংমিন্নপ্রবনি। মশলত্তু মেকানিকেল ওইপ্রবনি। পুক্লিংনা লমজিংবদা কদোমদা করয়া শুংলনাইগনি তাকপ্রবনি।

নহা ওইরিঙৈদা শাজেল তৌবনা কান্নবা

অহল ওইরবা মতমদা ৱেন য়াম্না ফনা লৈবা অফাওবা মী অয়াম্বা নহা ওইরিঙৈদা শাজেল তৌবা ঙাক্তনি। মশল চাওখৎহল্লগা মশল অতুম্ম কন্ট্রোল তৌরিবা ৱেনগী শরুক অদু নাকোইননা চাওখৎহল্লি। থোইনা হেন্না শিংবা মী অসি মুন্না য়েংবদা মশা য়াম্না ফবা মীত্তা ঙাক্তা ওইনা তৌই হায়বসি খংনরবা ৱাফম্নি। হকচাং ফনবগী ৱাখল অমতা তৌদনা পুন্সিদা খোংদাবা মী অদু মশাগী থবক, মশা ফগৎহনবা, চাওখৎনবা অমসুং মশামকী চেকশিনজবা হায়বদু লৈজদ্রবনা পুন্সিদা অৱাবা কয়া ফংলকপা তারকই। লমচৎ হায়বসি শেমগ্রবদি থাদোকপা লুই। অরুববু, অফবা লমচৎ শেমগৎপদগী ফত্তবা লমচৎ শেমগৎপনা য়াম্না হৈননৈ অমসুং লাইবা হেন্নি। মতম খরা মশাগী য়েংদবা মীনা থবক অতৈদা খরা ওইজবা ফংবা য়াই। অসিগুম্বা চেকশিন্দবা অসি ঙমহৌরে; পুন্সিগী অরুবা মত্র অসি মমৈদদি চিংনবগী ফিভমদা লাকই। অতুনা মমৈদা হকচাংগী ওইবা থবক অমসুং ৱাখল থাদোকপনা হকচাং ফনবগী ৱাকম থাদোকুনা হকচাং মাংজনবগী মাংন-তাকুবা ওইবা শারকল অমা শেমতুনা মমৈদা মানা পামজদবা হকচাং অতুগী ৱাকমদা লাকুবা য়াদতুনা ফমুংদা কুম্লে। -গী ফুঙাইবা, লন-থুম, থবক-ইথাং, ফুংশি ফুংওল পুম্মক লোমগ্রে। ঙন্না পুন্সি মাংবা, নত্রগা পুন্সিগী মানা পামজদ্রবা পোৎশক, হকচাং ফনবা থীবা চৎপদা খেঅনখিতুনা (মীনা ... থাদোকপীরবতুনা) মমিং ঙানা খোংনেংনহন্দুনা (stampede) ...

মীনা ওাংবা পংলো লৌগনু

মরমদি অসিগুম্বা অসিনা থুনমক মহৌশাগী ওইবা হিংনবগী নিয়ম ফংজনবা চংশিঙ্গরক্লগা হিংজরে। অতুবু অরাবদি অসিগুম্বা মীতা অসি অশিংবদি নত্তবনিনা, অমুক্তম্বু অপংবা মীবু ওুমতুনা চাগদবগী থীবা মীওইগী মথুত্তা অমুক তাতুনা মথং মথং কাংক্লেম ওইতুনা পূন্সি অতু মাংজে। তাইবং মীগী খাইদগী লুবা অমনা কনাগুম্বা অমনা নারেদা হায়বদা শন্থি থুন্দুনা লৈরম্মীবা মীরেম অমনম্ব,· ফক্লাং খাবা নিপা অমনস্থ হিদাক হেক্তা তাক্লকই। মসিদি খাইদগী লুবা, মাংননবগী মতাংনি। মাংননবত ওই। ঐগী মরুপ অমা মী অমনা, "নক্ত কোকথোক্লগা কেগে মানবী তৈশিল্লু কোক-তাংবা ফবনি" হায়রমই হায়তুনা মতুমক তৌরুবদগী মকোক অতু তুম্বাগুম পুন্স চুপ্পা শম হৌথিদে। ত্তান্না লমজিংগদবনি। মীনা হায়বা, মং, মাইবীগী রা লৌগনু। ত্তান তানা পোৎ খুদিংমক চুমই চুমদে, ক্রুপ তৌরগা লৌগদবনি। হকচাংদা থাংনা শোকপা মতোমতা তাইশিঙ্গরকপগুম হকচাং নারে হায়বা হেক খংবগা মতোমতা চুমথোকচনবা হকচাংগী পাঙ্গল লৈবনি হায়বসি খঙ-বিগদবনি। "ফজরগে" থনবা হুমিত্তগী হকচাং ফবা হৌই। তৌবদবু জগৎনা লেপ্পরবা অচুম্বা হকচাংগী ওইবা নিয়মদা চং-শিনগদবনি।

"মীওইবসি অকীবত্তনা তাতুনা শেপ্পনি" হায়বা য়াওই মরমদি পোকপদা ধাবতু অকীবনি। শিবদা রাবাতুম্ব অত্তকপা

অকীবগী মশক্কি। হিংইবসিন্থ অকীবগী মশক্কি। শিবা অমস্থুং পোকপদা হকচাংনা ৱাবা, হিংইভৈদা নারক য়েক্লকপা, হকচাংগী অৱারা ভাক্তনি; হায়না অন্ধবিশ্বাসতা থাজনরম্বা অসি ফিজিও-লোজি, এনাতোমী তম্লবা মতমদদি অপংবা ৱাফম্নি থংনরকই। অগং অসিদা তাইবং মী অসিবু শিগ্ৰবা নিয়মদা, অন্ধবিশ্বাসতা অমনবা কোমু লাদা তম্বিহুনা তাইবং মীবু পংনা অমস্থুং মীমাই ওইনা থল্লিংবা মীওই কয়া য়াওই। চৃম্নগী মীওইশিংবু পংনা থমহুনা হকচাংগী মরিদা জ্ঞান অমতা তাহন্দনা থম্লগা হকচাং অসিমক অতোনবা, অমাংবনি হায়না থম্নহনবা মী অমুকস্ত য়াওই। ৱাফম অসিদি হৌজিক্কী যুগতদি লৈত্রেদি হায়রবস্ম মহুগী মনিদা লৈ-হোৰা ফিলোজোফরগী কৌশিং লৈরবা মীওই, মোরেলিষ্ট কয়ানা হক চাংগী মরমদা লৈবা অচুম্বা ৱাফম অমস্থুং পুন্সিগী অচুম্বা ৱাফম অমুক থৌশাদবা অমস্থুং থওইদবা হৌজিকস্ম উত্তবা নত্তে। হকচাংগী পুন্সি অসি চৈথীরগা পুক্নিং অমস্থুং থবাইগী পুক্সিবুদি লুনা তৌ-বিবসি পাপনি, অপংবনি।

হকচাং (Health) কবহু কয়ম্না শিজিম্নগনি

হকচাং ফবা হায়বসি য়াওদ্রবদি মী অহু থাইদনী মরাইবক থীগ্ৰবা মী অমা ওইরবনি। অতুনা মীপুম থুংনা হকচাং ফনবগী নিয়ম থংবা তাবনি। হকচাং ফবা, মপাঙ্গল লৈবা অমস্থুং মুংভাইবা হায়বসিস্ম হিংবগী মন্থুংদা থাইদগী মরু ওইবা বিদ্যানি হায়বা থংনদে। পুক্নিং অসি ইহোং হোংদোকপা ওমদবা, পেন্নবা, কিবা তুকচন্না, মপুং ফানবগী ৱাফম—থবাইগী ওইবা, অমাংপা, মথল, কমা

লৈরিবনি খংদে। অদুগা অমরোমদা থবাইগী পাঙ্গলতনা মমিত্ত অরুবা মঙাল পীরিবা, মমায়দা শুমহৎপা রাশি অমা পীরিবা, শকওং শকক্কমদা য়েংবদা পেনবা কৌবা লৈতবা, থোপ শেংলিবা, পুক্নিং মকা ফল্লিবা অসিতনা মীওইবদা পুম্না মুংঙাইবা হীংনিংবা পোকইবসি হকচাংগী অমসুং হকচাং ফবগী রিজাল্টনি। অসিগুম্ব য়োক্নুনা লৈবা থবক ওম্বগী পাঙ্গল অসিনা লৈবাক থুম্নাইগী সেবাদা, অধ্যাত্মিক্কী কাম্নবরোমদা থৈদুনা পুরক্নুনা মুংঙাইনা অমসুং পুক্নিং মথূম মরাং হৌনা পুম্নমক্কী য়াইফবগী মওংদা হকচাংগী থবক পুম্নমক অদু পাংথোক্নুনা লৈজবনি। পুন্সিবু মুংশিজবা অদুগা অরোইবা ফাওবা থাইদগী নিংথিজনা থম্নীংবা মীওই য়ামদে। অয়াম্বনা চেকশিন্দে, মপুন্সি অসি তুংগী য়েংদনা শিজিন্নথোকই। অ সগুম্বা মীওই অসি মতম চাদনা অহল ওই অদুগা, শোন্দুনা লৈ। ঐখোয়বু মুংঙাইবা পীরিবা হকচাং ফবা অদুদি নাদনা থমইবা হকচাং ফবা অদুদা নত্তে। অদুগী মথক্তা তত্তনা লাক্লিবা অহেনবা হকচাং ফবা অদুনি। ঐখোয়না শেন তুংশিন্দুনা থম্নগা তুংদা মুংঙাইনবা ইমুং মনুংগী সমাজগী সেবদা চংবা শেন অদু বেক্কতগী কাইথোক্লগা শিজিন্নবগুম্না হকচাং অসি ফনবা তানশিল-তানশিল্লগা হকচাং ফবগী বেক্কতা থমজিল্লগা রাম্না শিংনা পাঙ্গল অমসুং হকচাং (ফবা) অসি শিজিন্নবনি। শিজিন-শিজিন্নরগা অদুম কল্লকনি, অদুম ফবা হেনগৎহল্লকনি। মতুংদা খাইদগী মপুং ফাবা মীওই অদু ওইরক্কনি।। ঐখোয়গী শেল (পৈশা) কয়া শিজিন্নে হায়বসিগী খুদিংমক্তা খবা ওমই। অদুগা

মপুন্সি অহু করম্না শিজিন্নথোকপগে হায়না হংলবদি খুম্বা ওএদে। নিতিগী, চয়োল্দা, থা অমদা মাঙস্রিবা হকচাংগী, পুন্সিগী শরুক, মপাঙ্গল শিজিন্নথোকখিবহু হনগংলকপদা নত্তনা হেন্না হেন্না পীরকবা শিংনা আন তানা লমজিংগনি। অঙাং অমনা মুতিগী ঈশিং শোকপদা অহান্‌বদা বালটিন অমগী মনিংদা থজিক্তা পুম্বা ওমই। অহুদগী থরা থরা হেনগংতুনা বালটিন অহু পীক থম্না পুবা ওমই। কদাইদগী পীরকপা পাঙ্গলনো, করম্না ফংলকপনো? নেচরদী নিত্রবদি পীদে। নীংথিজনা নীন্নবদি, মনি চুম্নবদি নেচরনা পীদবা লৈতে। অঙাং অহু রানা ওসি পুজখিবা অহুগী অরুম্বা খাংননবা নেচরনা অঙাং অহুগী পাম্বোমগী অমম্বুং য়াংগী পাঙ্গল পী। থরা হেন্না পুবা অমুক ওমহল্লি। মাহুদগী অমুক হেনগংনা পুবা ওম্নবা পাঙ্গল নেচরনা পী। ঈশিংনা থল্লবা বালটিন অহু পুবা ওম্নবা পাঙ্গল পীরকই। অহু নত্রবদি অঙাং অহুগী মপাম্বোম শোকনি, য়াংলেন শোকনি, মছা শোকনি হায়বা নেচরনা থংই। অম্মুম্না শল অমবু শম্নাও ওইরিবৈদগী নিতিগী থাঙ্গংলবদি কাও ফারবা কাওবা থাঙ্গংপা ওম্নিবহু নেচরনা, নেচরগী লো মতুং ইন্না চংপদগী, পীরকপনি। নোংমা নোংমদা আউন্স থরগী চাংদা হরুম্বা হেনগংপনি অহুনা ওম্বনি। চহী অমদা অমুক থাঙ্গংপনদি শল অহু চহী ২/৩ দদি থাঙ্গংপা ওমকম থোক্তে। নেচরদি মীনম্বা, মোইথেম অমম্বুং করপসন চংদে।

অশোনবা মাঙই, জাতি হিংবা ওমদে

ঐথোয় ঐথোয়গী শেন্দথুম অরৈবা মথৈ লোইথোক্লবদি পুন্সিগী হুংঙাইবা মাংলে থনবা অহুলগী হেন্না, শেন্দগী হেমবা হকচাং কবা

হায়বহ্ পংবদগী মাংহন্‌প্রবদি ইমুংগী হুংঙাইবা, হুংশি হুংওনগী খোইদাজবা, মীচেংকী নাপল পুম্নমক মাংবতা মত্তনা থরাইনা হিং-নন্‌বগী রাক্মদদা মাগী পামজবা পুম্নমক ওহোকখি। মমৈদা থুমা শিজরগে থল্লকই। চুরুট, য়ু, ওক্তবা লমচত্তা মশাবু ওৎচবা অমস্তুং মাংহনবদগী থোকপনি। "মীওইবা অসি মীওইবা মশামক্কী খাইদগী চাওবা য়েক্লবনি" হায়বসি মতাং অসিদা মীংশিংবিয়ু। মসিগী মথক্তা সিভিলাইজেসন্না মীওইবগী প্রোব্লেম কয়া সোলভ তৌনবা লাক্লবস্থ, প্রোব্লেম মশীং নাইদনা অমুক্তম্ চোংথোক-হল্লমই। জাতি অমগী অশোনবা মীওই মীওইদু মাংখত্‌না মমৈদা জাতি অদু মুংলি। ইম্ফাল সহর অসিদা লৈরম্বা মীওই পুম্নমক মতম অমদা অরাপ্পগী মীওইনা শিন্দোকখিনবগী থবক হৌরে হায়বা মীংনা উৎনরি। অদুদগী মুম্না য়েংবীয়ু সিভিলাই-জেসন্না জাতি কয়া মুথৎপ্রে। অকনবা মীদা লাপ্পেংলবা হায়রবসি নাপম্লি, হুংঙাইবনি। অশোনবদদি ওত্তা শিজবনি, মুৎচবনি। রেদইন্দিয়ানশিংগী শরু মথক্তা শেমখিবা আমেরিকানি। 'ঐথোয়না ওইরিবা' অসি কলচরনি। সিভিলাইজেসন্না 'ঐথোয়না শিজিন্ন-রীবা' অসিনি। অদুনা সিভিলাইজেসনগী নীংখিবা মঙাল পুম্নমক মী খুদিংমক্কী ওইনা থনজম থোকপনি। কলচরগী অজবা সাইন্সকী অঙকপা, মেকানিকেলগী শেমগৎলকপা জগৎ অসিগী অথুবা খোংচৎ, পাঙ্গল, নোম্নবগী পাজল অসিনা মহোশাবু জয় তৌরকইবা অসি মীওইবগী জয়নী। থাদা তাইবংমীনা খোংদাবনু পুক্লিং, হকচাং, থবাই অহমদা মপুং ফাদবা মীওইনা ওম্বা হোৎনরা? মীওইবগী মফমদা নেচরনা আশা অমস্তুং জয় তৌবা ওয়্রবগী অপাঙ্গ

অমা পুক্লিংদা পীহুনতা লৈ। লাম্থেংনবা য়াননবগী খুৎলাই ওইনা আশা কয়া অমসুং মং কয়া পীবদা নত্তনা তত্তনা চাওখৎতনা লৈবা হুকচাং অমসুং থবাইগী মশক ওইবা পুক্লিংগী মতেংদনা হৌখিবগী রাকমদগী কান্নবা কয়াগা লোয়নননা মতুংগী থবক পাংথোক্নবা নেচয়না মীওইবদা পীনবীরি।

ইশা ইশাগী রাকমদগী হেন্না লুবা রাকম করম্বা অমা লৈত্রে

থবক মঙ্গল ওইননবতা, ওয়নবগীদমক্তা, মায় পাক্লনবগীদমক্তা সুংদগী ওম্বোকপা পাঙ্গল অমনা ঐখোয়বু ইন্দুনা পুই। ঐ অসিনা কনানো - কদাইদগী লাকপনো? সঃ অহম, তৎ ৎং অসি। মহাক অদু ঐনি। মহাক অদু নংনি নত্রগা নহাক অসি যাগীদমক্নি। নহাক অসি ঈশ্বরদগী লাকপনি। নং অসি ঈশ্বরগীদংক শেম্বনি। অসুম্বা বেদান্তনা তাকই। অদুগা নতু নচানা কনানো? সংসার অসি মায়ানী। ঈশ্বর ফংনবা লাক্লো। ঈশ্বরনা অবোইবনি ঈশ্বর ফংবনা মুংঙাইবনি। অদুগুম্বা মুংঙাইবদো মীওইবগী পান্দম্নি হায়নরি। অওইবমক মীওইবনা ফংনবা হোৎনরিবসি "শেল, মীংচৎ, অকে-অমো, মুংঙাইবা, মুংশিবা পুল্লপ পুল্লগা পুন্সিগী অয়োইবা অপাম্বা "সমম বোনম ওভ লাইফ" অদুমক্নি। জেসসনা "কিংদম ওব হেভন" স্বর্গগী লাইরৈবাক কৌই। অদুসু মীওইবগী মশা মসুংদা লৈ হায়। মাদু হেক ফংবদা অরাংপা পুম্নমক পীন-বীরকনি হায়। বুদ্ধনা সংসার থাদোকুনা, মুংঙাইবা থীরকই। কোলুংগী কজবা লৈকোল, নীংথিজগ্রবা, শরোল দোলাই তোংবনা মুংঙাইবা পীবা ওমদে। চাদা থক্নবা- ফম্দা লাইনীংবনস্থ মুংঙাইবা

পীবা ওমদে। চংকতুনা লৈরিঙৈদা নোংমা সুজাতা কৌবী নুপী অমনা মচাবু পমহুনা চুপতুনা লংনহুনা নোক্তুনা লৈবা উবদা হংলকই "নিংথৌগী মচা ঐনা নুংঙাইবা থীবদা ফংবা ওমদে। অশি অনানা থল্লবা সংসার অসিদা অমুক্তা নোকে হায়বা ওমদে ইবেম্মা, নংনা নুংঙাইনা উবিবসি করিগীনো?" সুজাতানা খুমই "তোল্লবা সুজাতাগী থম্মোই অপীকপা অসিদা—লিক্লা মরিক অমত্তন লৈগী লৈকাবু লাইনা থবগুম ইপুরোইবগা সেবা, ইচাগী নুংশি-রবা মায়থোং উজব, অশিশিতনা লাইনা থনজে।" তাইবং মীগী সেবা অমত্তুং জীববু নুংশিবা হায়বা বুদ্ধগী ধর্মগী লমজিংসি ধর্ম চেনবী সুজাতাদগী লৌথিবনি। ধর্ম হায়ববু অসিদনিঃ মীগী সেবা ওমজবা, জীববু নুংশিবা। অসিগুম্বা মীওইদনা সংসারগী গুরু ওইরী। পুম্নমক অসি পুক্নিংগী ফিভমদনি। পোৎশক ওইনা মী অমনা পুন্সিদা হেক ফংবদি নত্তে। ফংইবা অতুনা পুক্নিংদা ফাওহল্লকপা অমনি। অসিগুম্বা হকচাং ফরগা নৈনরকপদা ফিলো-সোফি অমসুং নিতিগী রাফমদা প্রমাণ পীতুনা নত্রগা লেবোরে-টোরিদা উৎপা য়াদবগুম হকচাং পুক্নিং থরাইগী ওইবা মগুণ অমা তাইবং মীদা ভাবতা লৈরক্লি হায়বসি উৎপা প্রমাণ পীবদি ওমদে।

হৈনখিবা লমচৎনা নুংঙাইহল্লি অমসুং বাহল্লি

নোংমনা পুক্নিং নুংঙাইবগা লোয়নননা হিংবা হায়বহু মসিমক্লি থল্লকই। লৈকোন্দা শোর হোনবগুম পুল্লি অসি মকা ফল্লি। নোংমা অমনা মথবাই নুংঙাইতে, ইশুক শুকথে। তুগী আশাদি

লাইরহুনা হৌজিক হৌজিক হিংবা তল্লকই। অরাংগা, মুংঙাইবা হায়রবা রাকম অসি ঐ ঐগী পুক্নিদা নোংমগী হৈনগ্রবা লমচং অতুগী ফংজবা মনা অমম্মুং রারক্নী। খুদোংথীবা কোঙ্গাই, মুং- ঙাইতবা কয়া পুন্সিদা লাকই। অতুবু মথোয় অতুনা পুন্সি অসি মুংঙাইহন্দবগী মপূং ওইবা 'মবমদি খক ওইফম থোক্তে। মরী মতাংগী মবমদা নৈনবা ডাক্তর কযানা মীওইবগী পুন্সিদা অংক খুদোং থীনা শাথীনা ভরাবা তাবসিগী খোংগুন লিবদা মী অতুগী অনাবা অমা পুক্নিংগী করিগুম্বা মথুম মবাং হৌবা অমা নমশিন- খিবা মতাং অমা নত্রগা অমগা মবা নৈনরগই।

খুদোংচাবা ফংদবদগী শোল্লি, নংই অমস্তুং পংই—

তাইবং মীদি তশেংনমক পাংগ্গা পোকপা নত্তে। অতুগা জাতি অমবু মহৌশাগী ওইনা অরাংপদদা লৈহল্লকপা নত্তে। অতুদি, মী অয়াম্বনা হকচাং অমস্তুং পুক্নিংদা লৈখা তাহুনা লৈবীবা কররী- দগীনো ?

মীওইবসি মশক মতৌ, শাবান ফজখ্রবা, কনখ্রবা জীব অমা ওইনা ঈশ্বরনা শেম্বীবনি। অতুবু ওযাম্বনা শোল্লিবা, নারিবা, মখোং মথুং শোইবিবা কবিগীনো ? চপ চানা মপূং ফানবা পিরিবা মুংগী পাঙ্গল পুখংলকপতু থীংবীবদগী, খৌ লৌখিবদগী থোকপা নত্রা ? তাইবং মীশি লৌশিংনা তাহুনা শেম্বীবকপা অসিংবা ঙাক্তনি। অতুবু করিগী অঙাওবা, সনো চুবা, ১চীং মশোম নাইবা মীওই ঙাক্কা ঙাইরক্লিবনো ? চম্না চাওখৎচনবগী খুদোং- চাবা ফংজ্রদবদগী থোকপা নত্রা ?

মীওইবসি অচুম্বা পাপা সাধু ওাকা ঈশ্বরনা শেপীকম থাক্রা ? অহুবু পাপ অমস্তুং অপানবা করিগী তৌরিবনো ? ধর্ম ৈ 'ম্বা পুকচেল শেংবা উবক্তি্রবনো ? চাওখৎচবা খুদোংচাবা ঋংজদবা, নং শিনবীবদগী থোকপনি।

পুক্রিং হকচাং থরাইগী ওইবা মপূং ফাদবা অসি মাহীগা পোকপদা য়াওজরক্রবা মীওইবনা, মপূং ফানবতা লাক্লজবা অহু থিংঙ্খিবদগী থোকপনি। মসিদগী চাওখৎপদা মপূং থক ফাহন্দে। অহুনা শেন তানবদা, মহৈ তপদা, মপাঙ্গল কল্লবা হোংনজবদা ওমজদে। মসি পুন্নমকী হৌফমদি সমাজনী, শেন থুমগী অব-স্থা নি, এডুকেসন্দা শোয়বননি, চিন্তাক্তগী থোকপনি। অরানবা কয়া চুমথোকচবা য়াদবা রাফম ওইখিবননি। মুংথাইত্রবা পুন্সি অহু থাঙ্গেশেংবা পুন্সি নত্তে। "ঐমুক বাবা খু দাংথীবা লৈত্রে" হায়না খল্লা চিন্তা তৌহুনা মন্নুং মতম চাদনা শিখিবা কয়া অহুগী পুন্সিবু পায়ত্রবস্থ মতৌ স্থা, খোংগুনইনবা মীদি মশীং যামই। মতাং অসিদা রাফম অনি থোরকই। অননা, মী পুন্নমক চপ মান্নবা পোক্লকই। অমনা মীবু কবস্থা মতমদা মান্নবা পোকপগে? মী অসি স্থম চাওখত্তুনা চংখিবশিং অহু অহল ওইববা ফাওবা ঙ্গাইনা চাওখৎনা অম্লম চংখি; জ্ঞান অমস্তুং শকওং শক্তাদা, চাওখল্লা, থবক খুদিংদা মীথোই মীহেন ওইনা চংপা ওমই। মথোয় অহু লাইপোক্লি। মী খুদিংমক লাইপাক ওইবা ওমদে। অমনা লাইম্বা, শোম্বা, জ্ঞান রাংনা পোকই। মতুগী মথক্তা খুদোংচাবা ফঙ্গদে হায়বগী থাকত্তনা সংসার অসি নিল্লি।

অহুবু অয়াম্বা মকনদদি মীপুম খুদিংগী (মুম্না) য়েংলবদা অয়াম্বনা মপুকচেল্ল শেমশাব রাংপা, পুক্রিং অমস্তুং হকচাংগী থবক

পুন্নমক্তা তপ্পা, মথোং মরুম খংদবা, পুক্লিং হকচাং চান্নহনবা ওম্নবা চত্তবা, মীওই ভাক্তা ওইনা তৌই। খোংকাপ কাওবা লাওনা থাংজবা ওমদে। মমান্নবগা চাংয়েংনবা, থানবগী, তান্নবগী পুকচেল অসি, য়ুবী-স্নাকপীগী যুগ অসিদা, লৈতবনা মপুন্সি নৌনা লোমই। অসিগুম্বা মীত্রা অসিগী মশল অতু ফগংহন্দুনা মপাঙ্গল কন্নহল্লগা, 'মশল চাওহল্লগা চাওখংহনবগা লোয়ননা মরী থোপ ফগংলকপদা অমুক হন্না মশাগা রাগ পোল্লক্কুনা অহনবা লৈতনা নোমাংখবদগী হান্নগী মুপী মানবা রাক্ষম অতু কোকথি। মুপা ওইবগী মগুণ ফাওরক্কই। মসি করিনো? হিংননবগী পাঙ্গলনি।

মসিবু য়াওদ্রবা মী অতু তংখাইবা হিংবনি। চৈবিবনা কান্নবা নত্তে। নহাদ ওইনা কম্না হকচাং অসি থমগে হায়রবসিদি, শিবগদ্রা খল্লক্রবা মতমদা পুক্লিংদা ফাওনরকপনি।

খুদোংচাবা পুন্নমক লেবাকশীনবা থুংনা থম্বারবদি পুন্নমক্কী উপায় ওইজে।

মমা মপা ওইবনা মচা-মগুবু মশাদ ফননবা, অমসুং লৈবাক অমগী অহে অশিং শাসন পুরিল্লশিংনা মরৈবাক মচাবু মশা ফননবা, অফবা চীঞ্জাক পীজনবা, শাজেল তৌকম, শান্নকম পীননবা লাক্লকনা খাইগী মরুনি। হকচাং ফবা হায়বা তাত্তবু লৈজরবদি মাপ্পী থম্মোইদা মুংঙাইবগী ঈশৈদা শক্তুনা লৈবনি। তৌরুবা থকক পুন্নমক্তা চীংদা কাত্নুনা শীংচনবা মতম ফাওবদা অশেংবা মুংশিং নৌংগী উগী ফজবদগী হোৎনা অহাংবা অশংবা অতিয়াদা মহাক্কী আত্মাগা পরমাগা তিন্নখিবগুম থোকগনি। সংসারদা লৈরিবা পুন্নমক্কী

মহুংদা মাঙোন্দা খোইদোক্লা হেন্না নুম্বা অমা লৈতে। পুন্সিমক হুংডাইর্বনি, মথং মথং পেনবদা ওই। হুংডাইবা হ য়বদে মছা মতোমতা পুক্নীংগী লৈজকম খোকপা মতং ওইনা লাকচগনি। কুচু শেংলকপা, মমিৎ মনা লুরকপা, মওং মতৌ শকতা, মীনা তাম্বহনা য়েংনীংলকপা থজিকতা হৌদোকপদা মোমোন্দু নোকতুনা লৈবা, চেন্নীংবা, চোংনিংবা, থম্মোইদা অজৎপা লৈতনা ঈশৈ ওংহনা লৈবা মী অদো মশা ফবগী থুদম্নী।

প্যারব্রাবা থবক মখে লাইনা খোকপা, হুংডাইনা থবক পাংথোবপা ওমলবদি নুপা মুপী অন্তগী মগুণ লৈরবনি। হকচাং ফত্তব, অনাবগ মগুণ লৈতবগা মরি লৈনৈ।

মশা ফত্তবা মানা হিংবদি সাংগ্রবা মংগারকপগী লম্বা চৎপনি

মছা ফত্তবা মী হায়বসিদি নাত্রবস্ম অনাবগা অক্মানি। পোকপদগী হৈনীংদবা, চোকথগনবা, এনরর্জী য়াওদবা মীওই ওইরকই। মমাম্নবগা চৎমিন্নবদা তুংদা থংহৌত্নুনা চৈনবনি। লেপমীন্নবদা লেপ্পা ওমদহনা লৈখোমদা ফমথখির্বনি। রা অশাবা চাবনি। মপুনসিদা হুংডাইবা কংদে। আশা লৈতে। হুংশিবা থংদে। তুগৎতুনা লৈগনি। পুনশিদি মাগীদি মোংফমনী। ওরাংগা ওসিগা, হাকুমগা কুমশিগা খেন্নবা লৈরোই। পুনসিদা হয়েং অমত্তুং নোংমৈগী য়াগা লৈত্রবদি অশিবনি। অসিগুম্বা মীওই অসি ইংলিসতা "Helpless and hopeless" মত্তং শাংবীনবা লৈত্রবা, আশাম্ন লৈত্রবা মীওই হায়বহনি! অয়ানবদা চৎকনি।

ঈশ্বরনা তাইবং মী শেম্বদা তাইবং মীগী পুন্সিবু মংগারকপগী সাংগ্রবা লম্বী অমা ওইকম খোকপয়া? জীব পুন্সিমকতগী ইহেন

যেম্না হুংশি, মপুং কানা ঈশ্বরমক্তী মাহুৎশিন্ন পাঙনবা মহাক্তী মগুণগা লোইমনা মাগী মমিদগী শেমজবা মীওইবনি । মাবু নীংজবা কাওগদ্রু । অচুম্বা থিন্নু । অচুম্বা অমা হেক কংবগা, অচুম্বদু পুনসিগী শরুক অমা ওইহনগদবনি ।

রাথন খনবদা কীগনু ।

অরানবা লম্বী হন্দোকসি, অসিগা মান্নবা চৎনবী ল'শেক-খো । অননবা কোম্‌না থাদোকউ । ধর্ম্মগী সমাজগী মিংদা থাকপা লাং থদংলু । থাজদবা তমউ, পৃথিবি অসি চিংনজাওবা 'তোমাস' কয়ানা খর্গ তাম্না চিংথংলকইবনি । থাবু মমিং মনা পানবা লাইনী থাজরগা মথকতা থোংদাবা ঊমগজ্রা ? জেসসপু পা' ভিংছনা হাতোক্লগা চহী ১০০০ গী মতুংদা থুরুম্নরকপনি । ওসিম্নু হৌজিকসু খ্রাইষ্ট কয় কয়া ক্রুসিফাই তৌরি । 'লুথার' কয়া থোইকোৎ তৌরি । জপান্দা, বাঙ্গালা দেশতা শা হাৎপদৌনা হাৎলিবা অসিদা বুদ্ধ, জেসস, কৃষ্ণ, মতোমতকী শেমক অমতম্ন রা ডাংবা ঙমদে করিগী—মীওইবসি রাথন থনবা কি । রাথন থনবা তমগদবনি । অশোনবগী মীচং লৈতে, পঙদবগী মরুপ লৈরোই । মী অমা অমম্নুং জাতি অমা ওইনা কনবা তাবনি । অশোনবা মাদি কাক্লা কাওবা মশম কোইবিবনি । মাহুনি হৌজিক অশোনবা দেশকী ফিভম । হুই হৌদোং লিশিং লাখ ওইবগী শঙ্কপুদি লোংশা মচা অমা ওইহৌবনা লৈ । মরম অসিদা, খশংখো, অতন-রা, থীনাই ওইলিংবা মীনা ডাংবা লৌমিরুকগদ্রু । অশোইনা লৈরী-

থৈজদা ঐখোয় হকচাং ফ.হৌসি। ইনাক খুনথ্রবা ফ্রান্সকী থাইনেনলি-য়ারনা "ও! তুম্বহ কৈকখেন্দা খোক্লমলবদি,, হায়রনা অহিং অখেংবদ তুম্বা য়াত্রগা লাওরকপহ, ইশা কত্রবদি নোংমা ঐঙোন্দা খোকলগং-দবনি। কুম লাইনা পুম্নমক্না, পেরেলাইসিস ত্তোবা কয়ানা "শীবা তারে" হায়বা লাইস বোর্দ ময়াইবকত্তা থেংলগা চংলিবা, ব্লদ প্রেসর ত্তোয়বা ঈশিং পুকচৎ ত্তোরবা মীওইশিংনা মীকুপ থুদৗংগী লাওরি "হে ঈশ্বর হকচাং কবগা নোংমত্তগা শীমবীয়ু" মহাকী সুংদা লৈবা ঈর্শ্বরনা, যানা চুরুট থকপদা 'থকয়ু', য়ু থক-দৌরে থঙলকপদা "শোকয়ু" "কত্তবা লমচৎ-চৎকয়ু" মিরিট থুদৗং, সেকেণ্ড থুদৗং তাকপদি লৌত্রগা, মাগী সুংদা লৈবা লাইনা তাকপদি তাত্রগা, অতোপ্পা তাবিয়োইদবা লইশংগী লাইদা য়া কৎপনদি কান্নদে। লমচৎপু হোংত্রবদি কুদা হাপলগা কোইনা য়েংৎপি থাজিয়কপগুম অয়োইবয়োমদা নত্তোম ইত্তোমদনা পুজং-বনি। হংত্রিথৈঙেনা থুম্বনা ছানবা সুংগী লাইদা হংজবা তম্মু। মহুত্তদা নশানা নশাগী নশক থংজবা ঙমগনি। নোংমা কৌবা য়ুমিংসি ঐখোয়বু শাগৎচনবগি নত্রগা শিদোকচনবনি। নোংমা অসিদা পাংখোকপা মতুং-ইন্না ঐগী সুংঙাইবা অয়াবা অহুম ঐনা পুনসিগী ওইনা লেপশিনজবনি।

পুজিগী লম্বী অসি লমথাই অনি কাংই।

লমথাই অহুদা "থুদোং থীগনি" হায়বা পুজিগী সাইনবোর্দ অমা লৈবনি। মহুদা ঙাইহাক লেপ্লগা, ঐনা কয়ি লানত্রবগে হনবথনা য়েংথীয়ু। পৃথিবীদা পোকখিবা অশিংবা লমজিংবা কয়ানা তাকপা

পাওতাক কয়া অমুক হয়া তাবিখে। মখোয়মা চৎকনু হায়বা লগী অছু নগিৎনমা উইশিন্দুনা নখা চিকুনা থা'উ, থক চৎলুগনু। লগী অদোমদা দীন্দুদগী হেন্না শাথিবা গঙ্গা, কানি, য়ু, মৈথু লৈবনি। নছাবু মৈগী কুন্দদা থাদবগা চপ মান্নবা মওংদা য়াবা লমচৎ নাইদবগী গুহা কয়া লৈবনি। হয়া য়েংউপন্নু। অভিমন্যুন মাংথিবা, থোকপা ওমত্রবা পুন্সিগী বেহু অহু তাবা লন্বীনি। অচুবা পুনসি তাবা হুংতাইবনা থনবা লগী অতুদা লাকউ।

পুনসি তোলোইনা পান্নবা মন্ত্র অহুমদদি কাওবিগনু।

পুন্সিমকী নোংথোং অসি (Horizon) নোংমা নোংমগী পাকথোকহনগে লেপ্পীগদবনি। মহু ওমদবা হুমিত্তা করিদা লানবগে পুক্নীংদয়া, হকচাংদরা, নোংমগী হেনওবা লমচৎতরা থনজহনা চুমথোকচগদবনি।

অনিশুবদা—ঐ অসি করিদা লানথ্রে, ঐ অসি করিদা কায়থ্রে, ঐ অসি করিদা শোইরি, হায়বসি মুতিগী কুপ্পা নৈনহুনা য়েংগদবনি। হশাবু নৈনজহুনা (Self-analysis) শোইরিবা, লাথিবহু "সিদা লাপ্লে" হায়বা মকম অহু নমহুনা ক'গদবনি। অয়ানবা অহুগীদমক চরা হেন্নু, তুংদা য়াকৎচৌ অহুমশুবদা মংন উচিনা চীকপা কিওয়া লোবা য়াদমা পুক্নীং হকচাং শেগাইরিবা হান্নগী লমচৎ অহু শিন্দোকনবা অকবা, অচুম্বা, কায়বা লমচৎ মথং মথং শেমগৎলু পুন্সি অসি ঐনা শেমজগদবনি হায়বসি কজনা থাজৌ। হিংনবা পাক্কল হেক্কৎহল্লু। হকচাং কলহল্লু। শাজেল পায়থৎলু। নশা নশানা লাম্বা কংবদা

লৌরিবা মুংতাই য়াইকবা পুরক্লবা নিংজৌ। ঈখৈনা পীরক্লগা
শরুক খুংলকপা "মপুক্সিং" অহু খনজবা তমউ ... মখাং-
লোপী মপানা মঙোন্দা লোংবা কৌশিল্লবা হায় "ইবু'ঙো ...
পুমলোই লোইরে। পুক্সি অসি মাঙলে। ঐনা হৌখিবা পুরক্ল
অহুগী চায়না ওয়বা খবক তাক্লা পাংথোক্লবা নংদি চৎলু" মপানা
হায়খ্রু বর্ণাদসোনা লৌখি। মপা শা চাই, য়ু থকই, চুরুট য়াক্লা
থকই, লাক্লেন তৌরমদে" মপানা চৎলিবা লমচৎ অসি অয়াম্বা
মীনা চৎলি। মীশিং অসিমু ওক্লা মপুক্সি মাংলবা কায়ত্রবা মীতা
তাক্লা ওইরমই। অহুনা মাদি'শা থক চাদে, চুরুট থক্তে, য়ু চা
কোকী অমতা লোক্তে। য়াক্লা শাংবা হৌক্লা চাবা তমই, হুংশা
য়াইবা তমই। মহাক্লা থবক ওয়েনবা পাজল পীবা লমচৎ, লাক্লেন
পুক্লমক লৌখৎখি।

মহাক্লা তৌরিবা থবক থক্লা অহুদা হুংতাইবগী য়াথল অমা
পীরকপা অহুমা লমচৎ থর লেমলিবা অহুদগী মপ্তে, লমচৎ অহুমা
হয়া পীরক্পা অহুপা মহাক্লী অহল ওইরবা মতাংদা মপুক্সিং অহু
খৌনা থম্মী য়াকম অহুদনি, হুংতাইকক্লিবা।

অসিগুমবা লিংজেল পানবা মীওইতনা তকং অসিগী লমলোং
ওইবনি। মথোয়গী মতৌ তমজয়গা অমুক হয়া হিংনবা লম্বৌবা
লাকুনা অনৌবা পুক্সিদা থোংনাজবা তমগনি।

হকচাং কবা অমনুং নুংঙাইবা—

হকচাং কপে হায়রবদি লিয়ন কয়া লৈ। অহুগী মহুমা লা-
ক্লেন লৌখত্রু অমনি। মহা কবা, মপাকপ কনবা শাংকং পামবা হকচাং
হায়বসিমু কয়াকম ওইবা মীওইদা অমগী পুক্সিগী তাংলা

কংজককা লল্ অমনি। অন্না অনং তারবা মতমদা মস্লিবনা মহাকপু সিংখিন্না কুলবা চুমই। মীওইবনা ইনাক কৈবাক খুনবুসি, মী অতোপ্পা কপ্পানা লোমলখ্ৰী মহৈ চাজবনি। মশানা মোরুতুনা ইনাক, খুনখুদি কয়া য়াসদে। লৈরগুম্ব অতুক থুন্দে। ছুম্বানথা, লৌনমতুনা ইনাক খুনখিব্রা হাক্কনি। মী পুন্নমক অচাউবিদগী হৌদোক্লবা তারবা, নত্রপ্পা চামীংতাই লৈত্রবা মতমদা, মপাঙ্গল কনবা, মচ্চা কয়া মীওই অহুদি, শীংলা চন্দুনা, লৌদা উতনা পুনসি ম্নপ থুনা লমুক অয়াপা কুপুনজিনগী পুখংপা যাই। খোঙ্গরিবা লৌদোক্ক অমম্বং কিতমগা চান্না চংপদা লায়না খোকই। চুনগী অত্না অনুা খরদং ষম্বং মচুংদা খোকপদা মচ্চা কত্তবা মীওই অহুদি পুবা খাংনা ভমকবগী মখংদা হেক্কা লাকই। মরম অসিনা থুং-ওাইবা অমম্বং অয়াবা হায়বসি হকচাং কবা কত্তবগা মরী নক্কনা লৈ। মচ্চামকীনু নারবদা, শোন্নবদা, লিবগত্রা খৎকপদা শৰোং খোংবা হাওরক্কে, মনা শামলক্কে, কি অকবা লেংতু য়াশিন্নক্কে, অকিবগী মশক্তি। অহুনা থুংওাইবা হায়বসি ভাবনা শাবনি। ঐনা থুংওাইরে হায়না খক্কনা থুংওাইবা অহুগা য়ারে হায়বনা খক্কগা য়াক্কনি। থুংওাইবা হায়বসি মপানগী পোৎশক কয়াগা মরী লৈনব য়াকয়ী। মী খরকং য়াম্না বানা খোকপা কিতম অহু অয়াবদা থুং-ওাইবা ওইনা লৌলৈ। হকচাং কবগা শোন্নলনা পুক্লিং অমম্বং পুক্লিংগী মথুম মমাং হৌবগা, থুংওাইবগা মপ্নি লৈলৈ। শাঙ্গেন কক্কনা তৌতুনা মহাগী শাক্কল কংলকপগা লোইননা ঠৈনবা "খৎক কয়া শাংশেখিনা চৎকপগা লোইননা, হিতাকতা খরা অমম অমা

চুমথোক্লবদি পুক্সিং অমত্থুং পুক্সিগী মথুম মথাং হৌবগা লোইননা মুংঙাইতবা পুন্নমক চুমথোকপা য়াই । মুংঙাইবদা পুরকপা লায়না থোকই ।

পুক্সিদা থোংচংতা, অয়োইবা অচুম্বা মঙ্গা চংলবদি মুংঙাইবা কংদ, তম্লকই, হকোম চম্লকই । মীওইবগী পুক্সিদা অয়োইবসি অশিন্নসি । অশিবা অচুবুদা ঙাইহনা লৈবসি পুক্সি অমু য়াইদগী অয়াবা মুংঙাইতবা নীংবা কায়বা নাই । মথাং অসিদসি লথোইহৌবা চংমখিবা ! অদুগা শাংগ্রবা লমশাং কাক্লথোক্লগা চংকদবা শম্ফুংকমদি থংবা থমলগা চংলকলদা থুংউ থুংউবা, উক্ল উক্লবা অচুম্বা মুংঙাইবা; পেনজবা হৈনবদি নোংমা নোংমগী পুং খুদিংগী লমী লমশাং অমু চংজবগুম, মুংঙাইবা পোকই । শাজমকম য়ৌথিবনা হাল্লি । অদুগা মাইল ৫ মা ওইরবমু চংকনিদবু হায়রবদি তল্লি । অদুগা থোংথাং খুদিংগী মুংঙাইবা হয়াওনা হৈনিংবা হৌবা তবগ্রবদি মাইল ৫ অমু য়ৌবদা থংহৌদবনি । মক্লপ মথাং য়াওনা চংশিন্নরগা অমুক হেন্না মুংঙাইহনবা হেল্লি । অদুনা পুনসিগী লৌখৎলকপা রুটিন পুক্সিদা য়াকন অসি কাওয়োইদবনি । শাজেন থোৎপগী য়াকবদা তিম থাম্না শাজেন অমত্থুং শায়বা পুক্সিদা মুংঙাইমিন্নবা চংই । নিংথা মক্তা অমনা শাজেন তৌজরকপদা মপাক্লোম চাওখৎলকপা, মথক্তা মমল হেনগৎলকপদা, মেজরমেন্ট ইক্লিনা হেনগৎলকপদু মুংঙাইবা পোক্লই । হেক্না হেক্না শাজেন অমু থোক্লিংই । শাকু-শাজেল অমু মিংথোক্না উবগা শাজেন থৌনিংবনা মোমাকবা ঙাইবা য়াবে ।

মসিদগীসু অমুকা হেন্না পুক্লিংদা মুক্তাইবা পীহনগে হায়রবদি মখাক্রশা নহাকপা তায়বা শাখা কয়াগস্থ লোইননা তৌমিন্নশনবনি।

হকচাং অসি কনখগী নিয়ম কয়া লৈদিবা অমু ইন্নগা হকচাং অসি কৈ ইক্রগা হকচাং লোকই হায়বসি পুক্লীং কহনবা অমসুং কংহৎনবা নিয়ম কয়া ইনবা, ইনখনা পুক্লীংবু কহনবা, কংহৎনখগী হেন্না মরোক লেংনা. ঊবা ফংই। মী অমগী মপুক্লীং অহু অতোপ্পা মী অমগী পুক্লীংগা মান্নবা থন্নবা লাক্লরকপগী মায এছকেমন পীরকই। অছুনা (মায শিংকিং) মন্নানগী ওইনা মান্নবা হাবল পীরকই। হৈশাবদা অমদা থ্রেনীং পীরকপনা হৈশাদ ইফ তৌয়বা পুক্লীং অমদা পুরকদে। মসিদগী অমুকসু ইশাভিজুয়েলাতি মাং-হনবা। মতোমদা, অপরবা পীদনা, চাওখৎচহনবা অছুগী থুদোং-চাবা ফংজে। হকচাংগী হৈশাদ অমা পীবা ওরওম পুক্লীংগী হৈশাদ অমা পীবা ওইখোক্কে। হকচাংগী মপুংফাবা হৈশাদ অমা লৈদ্রবওয়া পুক্লীংগী হৈশাদ থন্না ঙমদে। পুক্লীংদা অমাব লৈ হায়বসিদগী হকচাংদা অমাবা লৈরে হায়বনা হেন্না লাইনা থঙবা ঙমই। থাইনগী মপা লৈতনা কাওগ্রবা অশিংবশিং অসিগী মরক্তা অঙাউবদি হায়না লোনয়বা কয়া য়াওখি। পৃথিবী অসিদা খ্‌াইদগী ফবা মীবু মথানসিননবা আইন লৈতবা লৈবাক অমদা লৈরক্তে। অছুগা খ্‌াইদগী ফত্তবা মীফবু চাওখৎহনবগী লমজিং-জিনবা আইন লৈতনমু থক য়াওখিজি।

হকচাংগী নিয়ম খংগদবনি

মীওইবদু চাওখৎহনবগী মহাপা চুথকুবগী জিংবশিং অসিগী চাইথাইরকুনা মীওইবা শিথিকী থাজবদু অমসুং প্রাংলোকপু থক

কয়া অহুগা মীওইবগী মশাকবা অমসুং থরাইগী পাঙ্গল অসি হিংবগী মুংফমি হায়না থংনজ্রিবা কাওবা ফিদম্নকম ওইনা জাতি অমতনা পানবা অমসুং ফীদম্নবা মওংদা হিংবা হায়বনি ওইথোক্কবনি। অহুগা হেক পোকপদগী অঙাং পুম্নমক অসি থাইদগী মপুং ফানা নুপা অমসুং নুপী ওইনা পুথংনবা মওংদা য়োকপীরকপা মতম অহু লাক্লবদদা জগৎ অসি শান্তি পুরকনি। অহুতদা মাগী রাথল মাগী ওইজগনি। অহু নত্তবনা পৃথিবীদগী থাইদগী কগ্রবা, মীওইবগী কান্নবা পোৎশক কয়া পুথোকচবহ্ ফত্তবা মীতনা মাংনা তারকনা শিজিন্নরী। সাইন্টিষ্ট পুম্নমক ফংখিত্রবা পোলিতিসিয়ান্না কৈতম-শংদা থম্নবা জগৎ মাংনবা শিজিন্নরী।

ঐ অসি ঐগী ইপাগা ইমাগা অনিদগী মচা নত্তে। ইপাগী মপা মপু কয়া, ইমাগী মমা মপা মপু কয়া অহুগী মচানি। ইমারোম-দগী জিন ৪০% অহুগা ইপারোমদগী জিন ৪০% এনভিরোনমেন্তগী ২০% লৌরগা ঐ অসি ওইরকপনি।

অঙাং অমনা পীকথ্রবা তাইবং মী অমা ওইনা মমাগী গর্ভদা শাগৎলগা থবোম্বীদা স্বর হোঞ্জরগা অহুগা ওক্সিজেন পামইবহ্ মমাগী ঈদগী পীরক্লবা অমসুং পুক লিভর, কিদ্নি, বাওয়েলনা থবক হৌগৎচরবা মতমদা অঙাং অহু পোক্লকই। মানা পোকইবা জাতি অহুগী ওইনা লাকইবা ইনষ্টিংক্ত অহু খোংনাং মরুদা খোংনাং অমা ওইরকবা পাক্তজ লোত্তনা লৈবগুম লৈজরবস্থ লাইফদিবীদৌনা পোকপদা মমিং উদে, মনা তাদে। মীওইবদা চইবা তাইবং মীগী ওইবা মপুন অমা ওইনা মমাগী গর্ভদগী থোরকপনি। কনাদা

লুনা শেন্নবিবা তাবনো? অহুনা মী অমা শেমগে হায়রবদি হুটা ৫ গী মনুংদা লোইরে হায়নরিবা অহুনি। হেক পোকপদা মপানগী ইনভাইরনমেন্টনা পীব্রিবা অইংবা স্বর হোনবা অসিদা লাবা, নাবদগী খংকপ কপ্পনি।

ভাতোনবা জীবনা পোকপদগী ইনষ্টিংক্ত=শাগী ওইবা—মহৌ-শাগী ওইবা লৌশিং শিজিন্নে। তাইবং মীনা অচুম চুমদা খল্লগা শিজিন্নে। হৌদোং মচা অমবু হুনগৎপদা মখোংনা হেক হেক তাগনি হায়বা খঙই। মকোক্কা অমুক্কা তাদে। হৌদোংনা মতু চাল্লগা কূপ্রাংদা ডাদনা নৈশিল্লগা মৈ মুথংলি। মসি মহৌশানা পীরকপদা য়াওরকপনি। মীওইবনা খোপ অতু চাওখৎলকপা মতুং ইমা মনিং উরমদবহু উরকপা, মনা তাদবক্তু তারকপা, লাওবা লাওবা মাইকৈদা মকোক ওল্লকই, খুতুম পাইশিনরা হৈ-রকই। পোৎ পীরগা লৌবা হৈরকই। অচাপোং পীরগা চাবা হৈরকই। লংনবদা নোল্লকই। খোপ চাওখৎলকপগা লোয়ননা উপ্পা, উপ্পা চংপা, খপা, পায়বা কাউবা তমবা মখা অহু ত্রেন তৌরকপগুম, মপুক্কিং অহুম মখদগী তাদনা শিজিন্নবা তারকই। শারিভি পোকপদগী পিবা খাওবা চংলিবা অসি ইনষ্টিংক্তনা পুরনি।

মীওইবা কয়া কুইনা পুক্তি

তাইবং মীনা [illegible] অসি ওথা চাওখৎলকপা [illegible] পুক্তিংহু [illegible] ওথা [illegible] অসিনা মখু [illegible] [illegible] পালুকু, [illegible] কনবা, [illegible] কনরকপা, অসিনা মতম কয়া তমা চংখ্রা। মসিনা ঈশ্বরনা মীগী মথুক্তি অতি শাহাক পী।

বা'বলগী চহীদি কুনবু অহুম্মা কুরগা তম্মা হাপ্পা হুন্দ্রক্তরা, থি্‌ ক্ষোর এন্দ তেম্মী হায়। অদুবু জীব পুম্নমক্কী ওইনা লেৎলবদি শাফেপ কাবকা চংইবা চহী অহুগী শরুক ৫ দি পুলি। তাইবং মীদি চহী ২৫/৩০ দা মীওং মীতাগী ওইমদা শাবেপ ফাই। অদুনা চহী ১২৫/১৫০ দি পুলিফম থোকপনি। পুলিবা কঁয়াম্থ য়াওনরি।

মীওইবগী পুক্লিং লৌশিং অসি শাবেপ কারবা মতুং ফাওবা মপৃং ফাদবা য়াওই। পৃথিবী ফাওরবা দারউইন অসি নহা ওইরিঙৈদা নোংমৈ অমা পায়শিল্লগা উচেক মচাদা কাগুনা মতম মাংহনবা কাম্নদ্রবা অঙাং অমনি হায়না মপানা হায়। মহাক্কী মীগী মতিক মঙান অসি কাইন থলা লাকপনি।

শিক্ষা

পুক্লিং চাওখৎহনবসি নমতুনা থুজিনহনবা য়াদে। ঐখোয়গী অঙাংশিং অমম্থুং ইউনিভর্সিটিদা তম্লিবা অঙাং কয়া ঙাওরিবা, নিউ রোস্তনিয়া কয়া ভোরিবা, হিস্তরিয়া, থারোইদ, এত্রিক্লেগী লায়না কয়া নারিবা অসি ক্রেমিংস, নোট চান্দা পুবদুগী পোকথিবানি।

হকচাং চাওখৎপগী থবক্তি লৌখত্তনা পুক্লিং অসিদা তাব পাংহনদা হাক্তিনবদগী থোকপনি।

জিওগ্রাফি; আলিজাব্রা অসি পুন্সিগী লানফমদা, মী থর নহুনা অয়াংবদি কাওবা ভবা নত্রা? কেৎলোন্সিত্রাগী লমতং কাওদবা কয় অমাদুং অলেকজেনডারগীং নাদির সাহগী মীহাৎ, লেংগী মথানুগী লাক নংবনু, শিকদা কৌবরা?" পুক্লিং হবাদা, মিতি অমত্তাক অসি থল চপা চানা পুম্নাবাকপনবনু শিক্তা কৌবনি। মী অমবু

অহুম অসি মায়দনা অমদা হেজিন্না পুপ্রবদি মী অতু মাংজরবনি। তষীত্রবস্থ মশানা কুপথংচনবা পুথংচগদবনি। মশা কংমন্দবদগী কন্বা, হৌগংপা ত্তমদবা, জ্ঞানদি মপা লৈতনা, থংদবা কৌষা লৈতবা, নিত্তিদস্থ কম্না কজনা চত্তবা মী মহাক অতু তাইবং মী নত্তে, ভূত অমনি।

অমনা জ্ঞানস্থ য়াওদবা, মীনুংশি থংদবা মশাদি হওবা গাড়ী ময়ানা চীক্লগা চীংবা ত্তম্বা মী অতু তাইবং মী নত্তে, হীংচাবনি।

অতুগা মশাস্থ শোনব, জ্ঞানস্থ য়াওদবা মীগী ফনবতা তৌবা পাম্বা, লাইদা শোন্দুনা লৈবা মীতা অতুস্থ তাইবং মী নত্তে সমাজ অমগী মনুংদা লৈগদবা নত্তে, সাধু ওইনা হিমালয়দা লৈথিগদবা মীতানি। মস্কলনা পুবা ত্তম্বতু নিত্তিদা, জ্ঞাম্না লায়না ফল তাবা ত্তম্বতু হুকচাংনা, নিত্তিজনা লায়না কোকপা ত্তম্বা বাফমদা কোক-কাইনা থল, হুকচাং শোক্লা থেংনতুনা মী মহাক অতু খুদোংথীবদা ওই। পুক্লিং হুকচাং, থরাই অহুম অসি থল চপ চানা পুথংলবা মত্তমদা মতিক চান শিক্ষা ফংবা মী মপূং ফাবা অমা ওইরবসি।

পুন্সিবা

মীওইবগী পুন্সিগী মরমদা থংদবা য়াদবা অমা লৈ। মহুদি পুন্সিনবনি। অঙাং অমুক হন্না ওনবগী উহৈ থী। ইফুং নত্রগ পুন্সি অতুদা হেক লুপ্প্‌বদা নহা অমুক হন্না ওই, ঈশিং খুজোক অমা থক-পদা নহা ওই হায়বা অসিদা থীতুনা লৈরক্লি। ত্তসি অতুত্তবা পুন্সি, ইফুং উহৈ অমা কাওবা লৈত্রি। এমাজোনগী ইফুং অসি নহা ওনবা ইফুংনি লৌনরমই। পৃথিবীগী মী জিশিং চংনরমই। ত্তমগী মিনরেল থর য়াওবগী রাকমদগী হেক্সে হায়না মথৈদা থংনরক্কই।

অতুঙ্গি পুন্সিরোনসি করিনো ? , উত্তুল, খুংখং পাইবা, হোরাই খাইবা, মসলদা শিজিন্নবা মী চহী ২০ দা শিন্নগা য়েত্থম, কোদোম-দগী হেন্না চাওবা পোং পান্দবা মীনা চহী ১০৩ পুন্সিবা য়াওই। শা তামবা, ঙা ফাবা, লম্জাং, লমজাও, সমুদ্রদা লৈবা খুশিং অশেং-বদভদা লেনবা মীশু চহী ২০ দা শিবা য়াওই। অতুগা অমোংবা ইমুং, কা অথুবা অমদগী হেন্দবা কেরানী চহী ১০০ পুন্সিবা য়াওই। মীবু পুন্সিহল্লীবসি করিনো ? শুপ্নগী মী অহুবু নোই পেলহল্লিবা অতুদনা মীবু পুন্সিহল্লি। " নোই পেলহনবগী অর্থদি নোইবা, নোইহনবা নত্তে। ডাঃ ইলেক্ষীরকেরেল কৌবা ফীজিও লে'ক্সিষ্ট অমনা, য়েন্নাওগী থম্মোইগী মচেং থরা ককথংলগা ঈগী প্লাজা দা থম্লগা ঈ অশেংবা তত্তনা পীববা অতুগা কত্ত হৌদি পোক্লকপা পুম্নক তত্তনা লৌথোক্লবা শেমহনা থবদা অতুগুম্বা শহুম অতু চহী ২৫ দগী হেন্না পুন্সিখি। পুন্সিরোল হায়বতু ঈদা চংইবা পোংচং পুম্নক রাত্তনা ফজনা চাজনবা চিল্লাক রাত্তনা চাং নাত্তনা শিংনা পীবা অতুগা হকচাংদা, হকচাংগী থবক পুম্নক পাংথোকপদা পোল্লিবা কত্ত হৌদি, অমাংবা, ঈশিং, কুমাংদগীনা ঈদা ড্রাইবা কত্ত হৌদি পুম্নক শেংদোক্লবা লাক্লবা অসিতনা পুন্সিহল্লি। চাবা থকপা বাংপা য়াদে। হেঞ্জিনবসু য়াদে। পৃথিবীগী মনুংদা থাইদগী পুন্সিবসি ফান্দীনেভিয়াগী। হৈ ফজনা চাবা মীওইনা তাবা লল্লি। চহী ১০০ পুন্সিবা মী লিশিং লিশিং লৈ। তাসকেন্দদা চহী ১০০/১৫০ পুনসিবা মী লৈ। মথোক্লগী চিঙাক্তি, হৈ, শঙ্গোম অমস্তং শঙ্গোমদগী থোকপা পোংশক্লি। ভারতকী মনুংদা কশ্মীরদা

হায়রবদি পম্বাবকী লৌউবা মীনি। মথোয়না গেহু, হরাই, শজোম, শজোমদগী থোকপা পোৎ, হৈ, মনামদীং, ঙা থরা, শা থরা, থোয়্মী অসি চাই। মী, চাঙ-শাংবা, বাংবা মরমমু মসিদগীনি। হৌজিকী সিভিলাইজেনশ্না পম্বাবনু চা কোক্ফিরোমদা, তল অঙোবরোমদা লাকংরে। মপানা ফুট ৬ বাংলগা মচা মগুনা ফুট ৫ মথাইরোমদা ল্যাক্লে।

রাকম অমনা, করিগুম্বা জাতিনা মী অসি চহী ২০/৩০ গুড়িবা মথে পাথং কা:দ। করিগুম্বা জাতিনা চহী ১৫ দা পাথং ওইরে। মুপী থীরে। অহল ওইবসি করম্বা মতমদা হৌবগে? ম সম্ভ খংবদা কান্নবা রাকন্নি। কনানা চহী ২০ দা অহল ওই। কনা অমনা চহী ৩০ কাঙবা পাথং ওই। অতুবু চহী ৪০ হেক গুনদা অহল ওইরে হায়নরি। মীওইবগী পুন্সি অসি বাইবলনা চহী ৭০ দা পী। অহানবা তংথাই ৪০ অসি লাইরিক তম্বা, লন তানবা, মুপী নহা থীহুনা মচা মগু পোকপা মতান্নি মুংঙাইবা হায়বনু চহী ৪০ গী মরুংদা লৈতে হায়নৈ। ব্রাওনীংনা হায় অহানবগী পুন্সি তংথাই ৪০ অনিদি অকোনবগী ৪০ গী দমকা শেম্বনি। অশেংবা পুন্সিদি চহী ৪০ গী মতুংদগী হৌবনি।

Grow old along with me,
The best is yet to be,
The last of life,
for which the first was made. Browning.

লৌশিং তানশিল্লকপা, হকচাং কগঙ্গাকপা, ইচা ইচগী কুমৈ মুংঙাইরবা, তানশিল্লক্লিবা লন পুন্নমকী, অকোনবগী লিমুদা

মহৈ পুম্নমক মচু চাগদবনি হায়। হুংড়াইবা পুম্নমক ৪০ শী মতুংদা লাক্কই। মীতৈ পুয়াদা পীবনা মীওইবগী পুনসি অসি ঈশ্বরনা চহী ৫০ দা পী, ৫০ অমদি মশানা শামু অমহুংং য়োংদগী মুক্কবনি। হায়বদি মী ওইনা পাঞ্জবা পুনাস অসি শুপ্নগ ৫০ ফাওবনি। মসি ফাওবা হংবসি তাইবং মী ওইনা হিংবনি। মতুগী মতুং চহী ২৫ হায়বদি ৭৫ অসিদি, মী ওইববসু শামুগুম্না নমপোল্লে। শামুগুম্না পংলে হ য়বসু য়াই। মতুগী মতুং চহী ৭৫ দগী ১০০ ফাওবসি মী মাল্লে, য়োং মাল্লে হায়বসু য়াই। অতুবু মৈতৈ ঐখোয়গী পুম্নানা পীবদি তাইবং মী অমা ওইনা মশক মতৌ ফজনা মীওইনা পানবসি চহী ৫০ ফাওবদি ওমই। মী অতুনা শা জন তৌজহনা অচুম্বা পুনসিগী ফীদয়কম ওইনা চংচবা ওম্নবদি ৫০ দগী ৭৫ ফাওবদি শামুগী পাঞ্জলমুক কম্না থগা য়াই। চহী ৭৫ দগী ১০০ ফাওবসি হৈনা চংচববদি য়োংগা মাম্নমা শিংনা, মকুখিংনা হিংই। উরু তারুবা অমসুং পারকপা কয়ানা জৌশিঞ্জা মপুং ফাহনবা মতাংনি। মশাগী মবৌশিং মপাঙ্গম্না তাঞ্জবা য়াবা অকোনবগী চহী ৫০ অসি ফংননবা হোৎনজৌ। শিংনা থচরগা ফংজবনি। পংজরগা থওইদ্রগা মনমদা পোন্দুনা, য়োংমাম্না ইংজৈ। জগৎকী অকাওবা থবক পুম্নমক নিফুগী মতুংদা পাংথোকখিবা ভাক্তনি।

মসিগুম্বক পাংথোক্কবা সাইন্সনা করম্না পী, মীওইবগী হকচাং অসি থুজিন থুম্না, শম, শরু, তোং, মরী, মীৎ পুম্নমক তোঙাজা লৈবা পোৎশক ওইনা উরবসু মরুদা চপ মাম্নবা থাইদগী শীকপা হকচাংগী শেমগৎনবা শরুক 'শেল' হায়বা অতুতম্না শাবনি। শেলসি অমম্নমি

অহুবু তত্তনা পিহল্লি, চারিরা-চিঙ্গাক্তগী লৌরগা শেল অহু মেরামত তৌই, অমুগা অনৌবা অমুক শেমগৎলি। মন্দিরনু নত্তনা মৈপান্থু হকচাংদা পী। শাজেন তৌরগা ওক্সিদেশন তৌই। ওক্সিজনা চাকথেকই। অহুনা তুম্না, ঈচেনবা, কম্ত হৌদি লৌথোকপদা তেংবাংই। হান্না লৈবা মশল অহুদি মাংহন্দে। চিঙ্গাক্তগী লাকপা মৈপা পীনবা পোৎশক অহু শাজেল তৌবদা মাংই। শাজেল অহুনা মশলগী শেলশিং অহু মশীং হেনগৎহল্লি অমসুং চাওখৎহল্লি।

অহুবু অয়াবদি নোংমা নত্রগা তপ্না-তপ্না শেমজিন-শাজিনবা, লৌহৌনা শেমগৎপদগী শিখিবা, মাংখিবনা স্থুম হেজিন্নকপা মতম লাকই। মহুগুম্বা মতমদা তশেংনা চেকশিনবগা লোয়ননা শাজেল মথল অমম্পুং চাং চানা লৌহুনা স্বর নিংথিজনা হোমবা তমহুনা, ঈশিং মহুং মপান কজনা শিজিন্নবা তমথত্তুনা, নোই পেন্না মকম, মতমগা চান্নবা চিঙ্গাক অকবা চাহুনা, রাখল নত্তবা থন্দনা, মাংনবা লমচৎ অমতা য়াওদনা চচ্চরবদি পুনসি শাংদোকপা য়াই। থুনা হকচাং মাঙ্খিল্লিবা হায়বদি, শেল অহুবু মাংহল্লকইবা অহুগা মাংহল্লিবা শেল অহুবু থুনমক হকচাংদগী পুথোক্কনবা লাক্করবদি অহল ওইবসি মতম থয়দি য়েথোকচবা য়াই। হেক-পোকপা মুমিভগী শিবরোমদা হকচাংনা চংশিল্লি হায়বসি চুন্নবনি। কুইনা য়েথোকপা নত্রগা থুজি-নহনবাদ, —মহুগী লোদি মথুং ইথুত্তো অহুম পায়নবনি।

শাজেন ঃ-- হকচাং নীংথিজনা কবা অমসুং হকচাংগী পাজল অশৌবিদা 'কনবা হায়বসি মরাইবক' কত্রবা ঊঁ অমা ওইরমহু

মহাক্না হোৎনজবনা কাবা ফুকনা য়াদে। অহানবদা ঐখোয়দা কয়ম তৌরগা হকচাং ফত্নগদি, হকচাং কনখৎলগনি হায়বসি থংবা তাই। মহাক্কী মতুংদা কয়বা, কনিবা হকচাংগী কয়া ক্না থন্নবগী হোৎনগদবনি। হকচাং অচুম্বা মাংবা হায়বদি শিবা হায়বনি।

পুম্নমক খোংচত্তা চথনবগদা নিয়ম থম্মং ইমবা অটৈ গুণ কয়া, বিদ্যা, দম তাম্বগা লোয়নবা হকচাংগী অচুম অক্তবা, পাঙ্গলগী অচুম কনখৎনবা ময়াবনি। অচুম্বা অহুংবা মকং অদিবা মিস মিষ্টর ইউনিভর্স অমসুং য়ার্ল্ড ওলিম্পিক চেম্পিয়ন ওইরক পদি কৈদৌটৈদগী খোঙ্গোই। ইহান হেক হানবদা কয়বা হকচাং কনবগী নিয়ম হায়রা খংদোকপা তাবনি।

ইন্দ্রি থুত্নম চনবা— ইশাগী ওইবা থমদং কংখোক্তবা (secrifice) হায়বদি চাবা থকপা য়াদবা, চাদ, থকতবা, ফুকন-হিগ্নবা ফুংঙাউ হায়বসি হায়চুনা মীংশেন থাংবগুম্বা খাদোকপা তাবনি। হৈনহৌবা দমচৎ অচুনা ঐতোপ্পা মরা তাবদি অয়াবনি, হায়না থমমক ইহাগী নাপলয়োর্মদা লাকই। চুরুট থকপা ঙোংকপা, য়াকথক চুরুট থকপা মীওইশিংগী মতুংদা লেমজকম ওই। মহা [illegible] কনবা শাজেল তৌহনবা কয়বা, সাবান কঙরকপা থকনবা, [illegible] ঐশিং পুকচৎ ময়াগী কয়রকম ওইবা মাপন অচু [illegible] [illegible] খোকই। হকচাং অনি অরৌবিবা কনে হায়রবদি পোকপগী থকপা য়াওরবগী হায়বসি চুমলগী পৃথিবীদা কনবদা, [illegible] [illegible] [illegible] অনাপ্পা [illegible] [illegible]। [illegible] পোকপগী [illegible] মীশক অমা মখাদা [illegible] [illegible]

ঙী থুখিংগী য়াবা নিয়ুংদি মোই পোনহনবনি । ঐখোয়না হোৎলিব হুংশিংকা ঐখোয়না চারিবা চিজাকা অনি অমিনা হকচাং পুক্রিংগী চংলিবা থোংচৈং পুক্রক করা থবা ওমই । শাক্তেনগা চিজাকক্কা মরী লৈনবা অমিগুম্বা অশেংবা হুংশিংকসু মরী লৈনৈ । ঈশিং থুকপী পীথক্কনা চারা হেনবদা চয়োল ১/২ হিংবা ওমই । য়া নাক্তোন মেনশিন্দুনা হুংশিং পীত্রবদি মি; ১/৩ দা শি-নারগ র্থর কজনা যোম্ভু, অশেংবা হুংশিং পীয়ু হায়বিবা লেন্তে । চাক চা-শিজ্বু, ঈশিং ইনগে হায়না হোই । মরমদি হুংশিং অমত্থুং হুংশিংনা হকচাংদা কয়ি কাংবা ভৌই হায়বদি অয়াম্বনা উবা কংদ্রবদগীনি । অশেংবা হুংশিং কংত্রবদা ঐখোয়না কৈদৌঙৈদসু হকচাং ফবা ওমদে ।' অমুক হুংশিন অমত্থুং থুমিদাংদা অশেংবা হুংশিং কংনবা ক্লদাগনি । কম্বা, তুম্বা মতমদা মীহুৎ থোং হাংদোক্লুনা কম্বা তুম্বা ওদগনি । হুংশিং লৈরগা লোক থুংই হায়বা অমা করা থাক্কনৈ । কৈজুপ মুক্তবদগী থংইং ইংগ্রবদি ঈ অসি উনশাগী মত্তোম্দংদ হক-চাং মহুংদা তাঅশিনথীজনা সা কুলেসম ভৌত্রে । অত্নগী লোক থুংই । অত্নু 'লোক থুংগনবা মী অসি মহা কত্রবনী হায়বসি কাওকদে । হুংশিং অশেংবজনা লোক থুংবা মহু ফহনগনি । হুংশিংনা মত্তে হকচাং কত্তবনা লোক থুংহনবনি । থোং, মীহুৎ থোং পুক্রক থোক্লশিল্পগা লৈফু থোক্লনা থবথবা থুবগী দা অমদা লৈবা মী পুক্রক শিজুনা লৈরবই হায়বসি শিজোম্বা থোকনি । থোক মীহুৎ থোক পুক্রক পুক্লোন থোক্লশিল্পগা [illegible] অমদা লৈরিবা ওজিজব খাঁজি লৈ[illegible]বদা থোইনা [illegible] ।- শিজাক

অমম্বুং মুংশিং অংশেংবগা লোয়নবা হকচাং কন্দৈগী মরু ওইবা ময়রি হায়না লৌবা য়াই অচুম্বা হকচাং লাক্লেন তৌবগী হকচাং কনবগী মরু ওইবা 'অকোঙ্গা' মরম অমনি। অাইবং মীগী মহাগী নাকল খুদিংগা মশাল ৫০৭ দৈ। মুংগী মশালনা পাংবা ইদ্রি কয়াগী য়াদি য়াওদে। মশাল অসি ইদ্রি অমা মথে হায়না হায়দে। অওইবদি খ্বাইদগী মরু ওইবা ইন্দ্র অমনি। লেংবা চৎপা, চোংবা চাক হুকপদি লায়রবুনা য়োংশিনবা কাওবা মশালন তৌবনি। মশাল য়াওত্রবা নত্রগা মশালনা থবক লেপ্পা মুমিত্তা মী ওইবা তোর্বদে। খ্বাইদগী ওইবা পোত্চৎ অমত্তা চৎবা য়াদবনি! উদ্রু অহিংবনি, অহিংবা' মুমিংকৌ মচান, মুংশিং চৌংশিন্নী। উমা থব হোনবা ঙমই। চাওথংপা ঙমই। উটৈ পাম্বি, চারা পন্দোক্ক-পা ঙমই। চৎপা লেংবদি ঙমদে। অকোঁনবা শা পুম্নমক চৎপা লেংবা ঙমই। য়ায়া চাওথংলবা থরাই পামবা মথল থক্কা মরুমা মথৌদবা মথল মথা য়ায়া লেংবা পোৎপা ঙমলকই। মখি পুম্নমক অসি মশালদা দৈ। মশাল লিংখিজবা চাওথংপদা কাব্বিরিবগি চুরক শাকল অমম্বুং থবক হৈশিংবগী নত্রগা কনবগীনমক্তা, মথে, ঈগী লোংচং কয়াগী (chemical of blood) পোখক্কৌবয়বদা মরু ওইনা চৎলবা য়ামবনি।

'কজনা অকোঙ্গ অহিং য়াবা মাংলিবা মশালনা হকচাং কনবা, খ্বাইদগী শাকল দৈবা উংপদি। অদুগা কেয়াক কুইরাক শাকল মশালনা খ্বাইদগী থরাই তাকপা মশালদি হাইবগী মতম 'খুন্থোক্লাং পুবা মরাই তাবে হায়বা তাক্লবনি। অমঙ অহিং লিংখিজবা মপুং

হাৎলা কম্ভা অমি কম্যামুক কজনা চংবগী হাবরবু হনচা' মশকু অদিবু লোংমগী থয়াং শাজেন চৌজবা, মখক ওজ্রবদা মহা মহোমচা শিথকয়কনা অসি লাকচবনি হাবথসি হেক্তা উমরি। ভোমুৎতৌরি মশাল অসি কয়িনা পৌথারগা মখক শ্যা'থোয়কই? মশালগী, মায়না চংথিম্রত্রবরি থ্বাইদগী কজনা শেমগৎলাবা মরীনশু মশাল লোংহনবা ওমগে। মশাল অহুকী মতিক থ্রেন চৌরগা মশাল পুয়থক লোবা অাং ফাং ওমই। মশাল অহুকী মতিক কয়, চাওরগা থাংজবা ওমই। মশাল অসি নিংথিজনা কয়নবা, থাংবা ওমনবা অমীরবদি লুমজবা পোশক থাংগৎপা ওমই। মশাল অসি কজনা অমীরবা অহুগা মরীনা থল মাননা থম্বা ওমলগা, মশালদা লিংথজনা থোলকী হুকুম পীবা ওলবদি মশাল কনবদা নত্তে, মশালনা চংবা থখক পুয়মক্তা হৈদিংবা লীয়কই।

হেক্তাং শাজেন চৌনবা মশা কয়িবা অহুমগা মপুংগী, কং-থবকপা হিংবগী পাজল শিজিয়নবদগীনি। অমুমা মখন অহুগী মহৈনা মচা-মতুনা অমুক কংজগদবনি।

হাথিয়াগী শতমতম চাদ-থর্জনা থা কম্বা ভুমহুনা লৈয়বগু থৌমংনকপদা মচা পোকথা ওমই। থোম শিথকই। অহুওম্রা লিপা ভুগী কয়ানা থা কয়া চহি কম্বা লৈহুলো মত্রগা ভুমহুনা লৈ-লোকপওম, কমহুনা ভুমহুনা লৈরগা মচা কপে হায়মথদি থাং-লোই। হুপীনা হুপাগী শ্রেমা থুনা অহেন ভাইরিবা কনিমীনো? মরমদি হুপীদি মশালগী থখক ইচৌ চৌবে। হুপীনা শাজেন থহু-থবু, লৈমম, লৈত্রবহু খোকা থোংপা মহেক্কমিনা মশাল মহ

ফজনা ফত্নবা লৈ। হুপ্পাগ্গানা শাজমদবদগী হেক্তা পেংথরকই। থবক হেক তৌদনা লৈবদা হকচাংগী শেল অশিংবনা হকচাং মশুংদা থম্মা লৈ। মশুংগী থবক্তা খোংলোই। ফত্ত হৌদি ক্ষো-খোকপদা পল্লি, অনাবা চংলকই। শাজেল তৌবা মতমদা মশাজগী ঈ হেন্না লাকই। অনৌবা অহিংবা শেল শেমগৎলি, অশিবা শেলশিং অতু লৌথোরকই, হন্দোকরকই, নৌহনবদা তেংবাংই। মশাল পুম্নমক নৌহল্লে (renewed) নৌনা শাগৎলে (make over=remake) অম্বুম্মা অহল ওইবা থিংই। মেরামতকা, নৌনা চাওখৎলকপা (growth) অসিনা নহা ওইদুনা লৈহল্লি। পুন্সি অসি পামজরক্রবা অতুগা হিংনিংবা য়াখল লৈরক্রবা মতম অতু ফাওবদি হিংবা য়াই অমশুং নহা ওইনা লৈবা য়াই।

মশাল অসি চাং নাইনা শিজিন্নগদবনি। হেক্তিম্মা বাহনবা অমম্বা হেন্না শাংথোকপদি য়াদে। অতুগা অঙাং ওইরিঙৈগী চাং নাইনা তৌরকপা শাজেল অসি অহল ওইরবা ফাওবা অতুম তৌগদবনি। শাজেলগী ফত্তবা হায়রবসু নহা ওইরিঙৈদা শাজেল কম্না তৌররে, শান্নতুনা মশাল অয়ৌবিদা শিজিন্নরুরে, থবক পুম্নমক্তা চেনবদা, চোংবদা, অকম্বা থাঙৎপদা ঙমদবা লৈরক্লে, চাবসু ঙমইবা মথৈ য়াম্না চাবা তম্লে, অতুগা চহী ৪০ শুরকপা মতমদা শাজেল শান্নবা তোক্লে, তলব চারকপদগী, শেলথুম থম্ম তান-শিনবনা চাবদি হায়দগী হেল্লে। মবুক্তা মকম কারে। ন্নোংমদি তাক্তা অমমদা অকম্বা থাঙৎপা, চেনবা চোংবা করিওম্না কদবা অম্নবা অমদা য়াওম্নবদা হার্ট অসি ক্ষৈন তৌথিল্লনা হকচাং শোয়কই।

চুরুগী ইকচাংদদা কৈং কাবা মন্তে হার্ট, অট'রী পুম্নমক্তা কেং ৎ রব-নি। অতনা হার্ট অহু বাইলেট তৌখি। অতুনা অকনব থবক তৌ-রবা শাররবা পুম্নমক রাকম অসি কাওবিগনু। মতক্তা লেম্‌ন্‌বা মীওইনা শাজেল অমুক তৌগে হাযরবদি মশা অহু চরা মতেক হেল্লগা মনামশিং হৈদা চাহুনা "এলিমিনেটিভ দাইত্তা" হুমিং ৫/১০ নি, অনি অহুমলক লৈরবা মতুংদা অমুক হন্না তপা তপ্ন। স্থম অকনবা শাজেলদা পুখৎপিন্নু। চহী মতাং হেক্সিনগ্রবদি শাজেল তৌগন্থু হায়বা য়াওই। মসি অবানবনি। মমাংতৈদগী স্থম শান্নরকপা শাজেল তৌরকপা মীওইদি স্থম শাজেল তৌগদবনি। জর্জ বর্নাদ-শো অসি চহী ৯৬তা শি। অহুবু মাগী নোংমগী শাজেল তোক্কে। মহাক্না শিবসি শাজেল তৌবা লোইবগা ইক্কজগে হায়হুনা চংশিন্নক-পদা 'তপ' তা থেংহুনা তুবদগী শোকথিহুনা শিবনি। চহী ১০০ শুনসিবন্নবত্ত অহুম শাজেল নোংমগী তন্তুনা তৌরমগদবনি।

অহুগা পুক্লিংগীদমক পাঙ্গল পুম্নমক য়োক্কুনা থগ তাবনা, হকচাংগী থবক পুম্নমক থাদোকদবনি হায়না বাখল্দা খল্লুনা লৈবা মীতানা হায়বা য়াওই। পুক্লিংগী পাঙ্গল পুম্নমক হকচাংদগী থোন্নকপনি। অহুগা হকচাং অসি ফহুনা মরী মতাং পুম্নমক করবা থম্মোই মশা কন্নবা, পুক অসিন্থ মশা কনা লৈরবদি থোপ অসি নাংবাজনা নোই পেলহাতি। অঁহুনা অশোনবা, ঐ অঁধকাদি রাখিল পাংথোকপদা হেন্না লায়না থোকই হায়নসি থৌনরে। কনাইদু-না থোপকী চিঙাক কাঁয়দো হবই 'কোনককোশ্ন' হায়না থুমেলকনি।

কৈ স·ঙ্কা·স ক্ষাসরি থোপকী 'ময়াহি শীজনগনি। অহুম' যোলকী শানবা মচাক্তি আইরমি। চারিবা চিঞ্জাক অনিদা খোগ শানবা আইরন ও য়াওই, থোঙ্গা শগোল শাজে খাবগুম খামন, চাকাল কোরগু য়াওই। করিগিদমক আইরন অমত্তুং কোসকোরস ঈদা লৈবা ওনদে? হুকচাংদগী কত্ত হৌদি লৌখোকপা ওমদবদগী ঈদা থুমশিং অসি থদ্বা ওমদে। আইরন চাও হায়রগা য়োংশী মচা কয়া, য়েংতুম মতেক কয়া চারগা, কোসকোরস হায়রগা ভনদম অমসং নাচল চাববদি শিবা তাবনি। লকোই, এপাল, থাং-নশিনবো পালংশাগ, আলুদা·· তাইবন, কোসকোরস য়াওই, অহুবু ঈদা থদ্বা থক ওমদে। থোইদিন্না পথ-পুমথবা বাওয়েলদা অমাখনা থন্না লৈরবা মতমদদা ঈ শেংলক্তবনি। ব্রেন কংলক্তবনি। অহুনা থোপকী 'চিঞ্জাক হায়রবু নোংমদা থোং অহুমলক হাংহনবা চিঞ্জাক অহুনি হায়না ডাঃ কোলোগনা হায়। হুকচাংগী শাজেল অমত্তুং চিঞ্জাক্তনা থোং হাংবা য়াহন্নি।

রাগ, কৈনীংবা পুম্নমক অসি হুকচাংবু যত্নবদি অহুম মাংকাখি-ন কনথবা হুকচাং শেমগৎকে হায়রবদি চাং নাইনা চহী কয়া শাজেল তৌবা তাখনি। শাজেল অহুনা ঈ অসি হুকচাংগী মথম পুক্তিকো চখোক্ত চংশিন হেনগৎহন্নুনা হুকচাং মগাৎহনবগা মতেং। পী নং;

শাজেল তৌবমা থবোকশী থবক হেনগৎহন্নুনা অনৌকা লুং-শিং, অম-হৌজিনহন্নুনা হুকচাং শেমগৎপদা মতেং পাইহি। শাজেলমা অমুকহ নমচং শেমগৎপদা মতেং পাইহি। চাং লাইহবা ওমলকহি। চুরুট, মু, থকবা ওমহি? অহুগা চাবা থকপা তারক্ত

লাইবা ওকলকই। মশা হায়রদি মখিবু সুংশিজবা অম্বা হৌ-রকই। অলায়গা,,.হৈজিবেগা লোয়নবা শাজেল তৌরবদি মশল পুরফক নিংথিনা তাওকথলি। পুক্কিংদি চংদনা পংথেক থেকপা হংগুম্বা শাজেল তৌবদা মশাল ম্যাকবঙ্ক কল্লোই। শাজেল তৌরা মতমদা সুজ্ঞাইনা ফাগী অমশুং কুম্মেগী মওংদা তৌবনা থাইদগী কৈ! ঐনা তম্বীবা মতমদা শাজেল, থাং তা, জিউজিটম্ব, শরীং-শরাং মল তৌবা মথল কয়া তম্বী। মাতুনা মোনোতোনী অহু থুগাই। তোংনা যায় চংহল্লি।

শাজেল তৌরকপদা মানা মানা পাম্বা মীশক অকাওবা কয়াদা পাজম থমলগা শাজেল তৌই। কনানা সেন্দো মায়বা, কনানা মেসিককুম্না মশল কল্লোলদা, কনানা স্তেনজিক মায়বা, কনা অমনা ট্রিভিরিভ মায়বা, মুপীমু মানা মানা পাম্বা শকওং শক্তা মতৌ তমই। কনানা হেন্দীলেমায়, কনানা ভান এনঙারদ মায়বা শাজেল তৌই। মীওই অমগী শকওং শক্তা তানবা পাজম থমইবগা যায়া কৈ। অতুবু মী খুদিংমক্কা থংগদবদি "নেম-লথম্ব, বাংলথঙ, মুরবম্ব, তৌরবম্ব, মশক থীরবম্ব, ফজরবত মহাক মানবা মীশি নতোমদনি"। ঐঙোন্দগী হেনবা অতোম্বা ঐ অমা নৈ.ত। ঐ অমশুং মং অসি অয়োবিদা শাজেলা চাওথংহল্লবা! অহু ওইরবদি পৃথিবীগী মসুংদা কনাগুম্বা অমনা চাংদম্নবা ঙম্মনা নহাকম্ব কাজহনবা য়াই। অতুনা "মিস-মিস্তর ইউনিভর্সন থবকদা" চাওবা তাকলম্ব চংলরে, যাংবা তাকলম্ব চংলরে। চু কিস্তাল চানা থাইবগী কজলা চাওথংহনবা অতুতনা কথই। মরমদি মতোমতনী

কনী ওইবা (individual beauty) কনবা অদু অয়োবিদা পুথংলবদি জগৎ অসিদা মাগী লাবা অমা লৈতবনি। ঈশ্বরনা শেম্বদা মী পুরীংলক্কী ওইবা, থাগী লৈকম শোকপা অরোৌবা চাউ-বৎপহ য়োরবদি থাইদগী মপা লৈতনা কবদা য়ানবা রিজার্ভ ওইনা পীনাথিরকই। শাগেল তৌথিবা মীওইনা মথাংগী চাট অসি কাওরোইদবনি। শাজেকতনা অল্লাং-অথাংগী যেনবংশীলু। মাছু অথাকপা লৈতনা পিনখিদু থায়না নেতরবা নীকগৎথনি।

মেজরমেন্ত।	১০০ দা চাউথংতবা	১০০দা চাউখংপা
খুংবোম (কো আবম) গা।	১০২	৮৮
পাম্বোমগা		
পায়সোমগা ভকা	৭৪	৮৭
খুবোমগা খুখোমগা (fore arm to calf)	৭৬	৯০
ভকা থবাকা	৬৯	৩৮
খাংগা থবাকা	৮৭	৭৬
নীংগ থবাকা	১০১	৮৯
খাংগা নীংগা	৮৩	৮৩
কৈোমথী নীংগা	৫৫	৬৬
খুবোমগী তৈকনগা	৯৬	৯৮
খুবোমগা ভকা	৯৮	৯৭

ভেডিম উইলোবীগী "মেজরমেন্ট" হায়বা লাইরিক অদু পাবীয়ু। মাদু ঐঙ্গাদ বুকনি।

ৱাকিং ঃ— শাজেলদি তৌনিংলগা, শাজেল তৌকম লৈতে, খুজু খুৎলাই লৈতে, মতম শংদে, হায়বসু কয়া য়াঁওই। অসিগুম্বা কড়িগুম্বা মখলগী মরৈ পীবা ঙমৈনদে। শাজেল তৌবা মাদে, ওমদে হায়লা মরম পিগদবসি গুপ্নগী অথাঙ্ক তৌরবা মীদনি। মথোং পানবা মী পুম্নমক মথোংনা চৎপা ওমলবদি চৎকদবনি। চৎপগী মায়বা থরায়গী পাঙ্গল হাপকৎপা, শাগৎপা ওম্বা শাজেল অমা লৈত্রে; এথলেট পুম্নমক্না ত্রেন তৌরিবৈগী মতমদা (ৱাকিং) চৎপা তৌকপা লৈতে। থাইদগী পাঙ্গল কনবা অমসুং অথাং কনবা তাক্লিবা কুক্তি শানবা অমসুং বোক্সিং তৌবা মীওইনা শানা শাংনা ৱাকিং (walking) চংলি।

মীওইবগী মগুণ পুম্নমক ৱাকিং চৎপনা হেগৎহল্লিঃ কজবা অইংবা, খংনিংবা, য়ে নিংবা মথল পুম্নমক্না তিল্লিবা মহৌশা কৌবি লাইবেল্বীগা লোইনবনি, বা ডাংনলি, উনবনি। লাথকলু লেং-হল্লীবা অহিং তুম্মুবগী থোংগা থূরিয়া মীবাংদু মাইল অমগী ৱা-কিং চৎলকপদা পুম্বাং মাংখি। লৌবুক লমহাং, চীশাং শলহুনা চৎপা অমদি মহৌশা লাইরেল্বীগা লোয়ননা থাম্বা থাম্বা চৎপা তমবীয়ু। বারলা পোথাবীয়ু, অমুক চৎপিয়ু। তুবা য়াম্বা লাইনা লৈবদো বানা চৎনুরলা কনুদা থেখিবদা তুকম হানখিগনি। পুক্কিংগী অবাবা অহেনবা থবক্তা পোখানা কনলে হায়রবসি থবক লোমবনি অমসুং ৱাকিংনা হকচাং [illegible]বনি।

তমখিবা- কাওখিবা, নীংনিংবা থোক্তবা থাকম কয়া নীংশিং-লকই। অনৌবা য়াথল কয়া থরকই। পুক্নিং অসি চংশিবা মকম অহুদদা লুপাতুমা থগা ওমই। নত্রগা য়াথল অসি করিগুম্বা ত্রেক অমতা য়াওদনা পাংথন থনহল্লবস্থু বাকিংদা অহৌবা য়াই। পোষ্টত্রি বারী মতেক সাহিত্যগী মজবা কয়া য়াকিংনা মী অমগী মপুক্লীংদা মঙাল পী হায়বসি বাকিং চংপা মীনা থওই। তৌরবদি থোপ অহুনা লুনা লৈরিষ্টৈ, লৈটীন থাংজিট্নো লৈরকপা, পোক-লকপা ভাব অহু নোট বুক অমা পুরগা হেপ হেক ইবিহৌ অহুম অশাংবা য়াকিং চংপন- অমুক হেন্না পুক্নীং হককায়দা মুংওইবা পীবদা নত্তনা অহল ওইরক্লবা মতমদা চংলুরবা মকম কয়া নীং-শিংবদা য়াথলদা নহা ওইবা পী। বাকিংনা মরা ওমদবা লাইনা কৈতে। অহুনা অনাবা কয়ানা ঐঙোন্দা লাকপদা "নংগী অনাবা অসিদি লমজাওদা হন্দোক্ত্র বদি য়াব্রোই," হায়বদা নোকই, ওকই, শাওবস্থু য়াওই থওদবনা নমই। অহুবু নোংমগী কবুলিয়া অমমম হেরগৎনা চংহল্লকপহুনা মাঃ ৬/৭ চংপা ওমলকপা মতমদা ঐনা হায়খিবস্থু, অনাবা অমতা লৈরক্ত্রবা মতমদা তশেংবা অর্থ থত-লবা থা ৬ ৭ লৈরগা নোকপা ওমই। ঐগা থাইনা লংইক্লিক তমীম্নরকপা মকপ অমনা "ওসিমক শিরগনি" থন্নবা অহুগা মী হুম্না হেক হেক লেপ্পা মওংদা লৈহুনা পাথচরয়া মতমদা ঐঙোন্দা লাকই। ঐনা বাকিং নঙ্গবদা মনা ওমলোই হায়বদা য়ানা নোক্কই অমস্তুং হায়রকই "ঐনা এবিং চংলবদি, লমজাওদ্রা পোক্লোরা শি-গদি। মুমদা লৈরবস্থু ওশিমক শিরগদি বড়ে।" "অহু অৌরগদি

শিবা মকমদা লোয়বা অচৌবা কীবগী য়াকিংনা কৎইনবা পাম্বিত্র', হাঁয়বদি মরূপী অহূনা য়াড়বা থাকিং অসি কৌম্বোং অমা, কয়ুলিয়া ঙমা; হৌনখৎলা চত্থুনা মমৈ'দ অকিবগু অমাবিঙ্ এমকাওবা তাহৌরে। এই উবগা নোকই। চহি ৭৪/৫ উবরবা কাওবা কাঁয়ুড় তৌদনা লৈরে। "থাকিং চৎনখত্রবদি মহাননা শিঙগ-মবানি," উনবদ পুম্লিংগী মশাদা পাল্লি। লোক থুংবদি মাইল ৫/৬ তা চৎপদা লমকাওবা অহূম তাঁজহৌবনি, থুম য়ৌরকপদা লোক থক থাওরক্কে।

We can walk away all our troubles mental and physical. পুক্নিং হকচাং হেক হুংডাইরকবা, চুম য়ার-ক্রুবা মতমদা শাংনা থাকিং চৎলিমু, মাং-বা হুংডাইবা পুম্নমক হন-জিল্লকনি। পুক্নিং হুংডাইতবা, পুক্নিং হেন্না নোংমী অমাবহ হকচাং কনা লোমনবদা কৌকইনবা ঙমই। থবক তবা মীওয়া অরাম্বা থংনা চাক চারকনি। হৈনরকনি, থাকিং থাদোক্লক্রোই। য়াহৌয়ক-পদা অহৌবদা কৌইথোক্লবা কিজোন হেক্তনা হৌংলোকনি, হেক্তা চংথোরকনি। অহুল্লবা ইপা অসি ঐনা মপু ওইবা ঙমকপানি। অহূনা মমৈদা মাইল ২০/৩০ চংপা ঙমকই। থোইনা লমি [illegible] নোংমাইজিং [illegible] চৈরোঙবগী শমদগী হৈজাং [illegible]

য়াকিং চংকম্নি, ঙ্গী লেংনবদা মপা লৈঙবা শাক্লেম্নি। মোইরাং অসি তঙ্গুনা লৈহেম্ননবমই। নীংবা কায়রবা মীওই কয়া কুম লাইনা থিবিক, মখোংমা থোংকাপ অমত্তং থাংবা ঙমলবদি হয়েং অনি, চংচিং শাতম, থাদা ৩০ চহিদা ৩৬৫ থাংহুনা অংক্সো চংশা তম্বীয়ু, কাচিন্দা কপতুনা লৈরিবগী মহক্ত পুংশা মগী অনক্রা ভাইওলেই কংনবা কি অতোবা চাক্ত থেংনদা ফুংশিং ফুংশাদা কোয়বা তশিনু। চংলিবা লম্বী অতুদগী তকচ্যাং কবা পুনশিবা থনবিগ্। অয়া-অনানা তংশীয়বা থয়াই অহু অয়াবা কোকতনবীয়ু। লিংথম থাদা অমুক অতননদা চংশিয়নু। পুং ৮ তারগ চংশিয়্। লৌবুক লমহাংদা লমপাক্ত, চীংমাখা, অঙ্গনদা চংপনা থাইদগী কৈ। তুরেল খোংথাম শীবিয়ু।

য়াকিং কয়ম চংকনি? চুম্না লেপ্পীরো, থদাং অত থবাক্তা চিংশিমবীয়ু। অতুগা থবাক্তা মাংলোমদা কনদোকপীয়ু. লেংজুম অসি অত তাওইরপ চিংমিনবীয়ু, য়াং-ফিংবিয়ু থুমীং অহু থুদোয়বী থমলগা নেংপদা নাদনবা মওং অহুদা লেপ্পীয়ু। অতুম্না হকচাংদি চুম্না থুজেংদগী মাংলোমদা থরদং কোইহবিয়ু, থোংকাপ লাওনা থাংবিয়ু। মতোমতা চংচবনি, থুনা চংপা ওগনি। থুনীংদা অক্লবা পীয়না চংকয়, থুদোমলোয়বা অক্লবা পীয়ু। থুনীংদা তাহনা চংলবদি সেবিয়ম থোকই, নায়তম ওই।

চংপা, কবা, হকচাং কয়া পুগনি, তক কাংমা লৈহৌ-গনি হায়বা অসিনচিংবা তম্বীবা কুকুপ (জাতী) অমতা লৈতে। ওমগী আয়ব হায়বা কাকিংপয়নি, কয়া লেপকনি, লৈরনি, চংকনি, কয়গনি হায়বা অতাংশিংদা তম্বী।

রাকিং চৎপদা কয়া হৈনজবগী, মরূপ হুংজাইবা থিদিয়ু। মরূপ মপাংদা চৎশিন্নবদা খ্‌াইদগী হুংজাইবনি। হৈনবরুবা মতমদুদি মীগা চৎমীন্নদনু। এগী অপাম্বা মওংদা চৎমিংবা অমদাং চৎজবদা রাখদা অকাইবা পীবগা হুংজাইদে। ইটোম তা চৎপদা হৈত্ত অমা রাওরবদি, খ্‌াইদগী হু'জাইদৈ। মিং- শিংবা মতমদা খুর অসি শাংনা হোনবা তথীয়ু। খোংকাপ ৬ চৎপদা খুর হোনজীনথিয়ু। খোংকাপ ৭ চংনা হোনদোক পীয়ু, অহুগা ৬/৮ সুম খুর শাংলকপা মতুং ইন্না হোনবীয়ু, হুংজাইরকপা রাওরকলবা মতমদা হেক তোকপীয়ু। কাও- থৈকথিবনি। নীংশিংলকপদা অমুক তৌথিয়ু। রেট অমসুংপ পেনশ, এথলেটকী খবক পুন্নমক অসিনা পুক্নীং হুংজাইহল্লি। হকটাংবু কনবা মওংদা লেমই। অহুগা লোয়মনা লমচৎ অসি কঙহনবদা মতেং পাংই। গেমগী দিসিপ্লিন, স্পোর্টসমেনগী স্পীরিট অসি তাদবা ওমই! পৃথিবী অসি পোলিটিকসনা ১০০ থোক্তা থুগাইবসি শান্নবনা তাইশিনৈ। অমেরিকাগী খর্ন্ন হৈতে হায়বা য়াই। অদুবুদি খইরগা স্পোর্টসমেনগী স্পীরিট অসিনা সুরাবী অমমা লুপা ফোর অমা দাম তৌ- থোকপত কুইরোন পারুল অমতা পোখতন্না থমহনবা ওমই। থৌরাং অমা কাকেথবা কুইরোন পাবুল অমতা থৌইবতুম থম- হল্লি। স্পোর্টসমেন স্পিরিট। মিউরোক টাইমদা শীথিবা:—

"Sportsman Spirit"
A man is a good sportsman
Who wins honestly
Who loses cheerfully

Who hopes increasingly
Who bestows quietly
Who receives naturally
Who agrees warmly
Who differs fairly
Who lives liberally
Who dies modestly
Whose play fellows are mankind

New York Times.

স্পোর্টকী দিসিপ্লিন্দা লৈহনা লৈবাকমচা ওাবা পুন্সি অমা শেম্বা ঙমই। শাফেন, রাফিং তৌরবদু করিগুম্বা মহাক্মা অমা হকচাং কমিংলবদি লৌথংপা দরকার ওই। শা:ব, স্পোর্ট অসিনা হকচাং অসিবু ইকাই খুম্বা ওম্মী। ফুটবোলদা, হোকিদা, লন-ক্রেন্দ্র, ফা হুমবদা চাং য়েংবগী মহাও ভংলকপমা অশেংবা পুন্সি-দা থোংবায়কপদা চাংয়েংনবা কয়া লাকওহু মাইয়োক্লম্বা লাইমা হৈরে। করম হায়না লানথেংনপদগে খংদবশিংনা পুন্সিগী মচৈ ফংবা য়ারোই। "ঐখোয়না মাইথীবদা, শাক্লন পোরগা শাওদুনা মীহাৎনবা অছুগা পোবগী কাংসি তৌবা ওানবদি করামা ফুটবোল হোকি শানবিগদগে! মাইথিবদি নিংথিজনা থেংনবা ওমবনি হায়দু-বগুম (Are baffled to fight better) মায়থিবা মাইপাকপা য়ুদ্ধাম অসিনা পুন্সিদু থপুং কাহনবনি। কয়া লৈবা থবক্মা পুক্নীং থংগোই য়ুদ্ধিবদু লাম্লোংবা হায়বনি। ইংলণ্ডদা হায়রৈ "বৃটিশ এম্পায়ার অসি ইটোনগী প্লেগ্রাউণ্ডদা মাথিবনি"। "The British Empire was won on the playing

fields of Eton College," চাওখৎপা জাতীনা এথলেটশিংবু মনিমুক্তাগুম লৌগৎলি। মেদাইডেল পোরস্তা" অকম অশো • ত্রগা কজবী কয়া ফংজবা মতিন চানে" হায়নরকই। মাদু মা'থিবগী মরক্তা মুপতা মীকত্তবা মরাম পানবা লৌখি। জাতী থরদা শান-থদা কাওর-কারবা মীওইশিং অদি অসব চংবা চায়না শীকচনা জাতী অচৌগী মাই ভারুব থরই। চাওখত্তবা জাতী কদ'দনা মহা কবা অঙং কয়া মু পিথকুনা, থবক কংহন্দনা মাংতলী। পৃথিবীগী অপুনবা চাংয়েং'দা মাই পাকুনা মানা লোকচরিব জাতী অচৌগী ঈজং পুখৎকদবা মী অচু মাংহনবগা লোয়ননা জাতীগী মীং-চংশু মা'থৎপা ওহনদে হায়না মরাম্না উ-রী। অচুগুবা জাতীদা লোকপদি মরাইবক শীগ্রব জ্বাং অমা ওইরবনি।

এথলেট অমনা কংজবা গুন অসি, মছাদনা মছাগী কৈজবা খিবিজী ভার লৌজবনি। হকচাংদ কবনবু য়াদে, টৈক্লিক চংই। অচুগা অপুনবা ওইবা পুকচেল অমগা মত্তোন্দা লৈগদবনি হায়বা' সিংগা থওকম থোকই। এথলেট পুমবক এচকেসন লোমদবু কজনা রাখদ পিবীকম থোকই। পুক্লীং হকচাং কজনা পুখৎমি মগদবনি। নিয়ম য়াওবা মশাম্না নিয়মগী মথাদা অথাং কনবা অমগা লোইননা লমচৎ শেমগৎচবগু চংই।

লুপী:—শাজেন হায়বগা লুপানগী ওইনা থনথনি রাজিরুপীবা হেম্না হকচাং কবম থোকই। • ত্রনি মহাকী ঈদগী মচা কয়া শেম-গৎকদৌরিবা হকচাংনি। মসি হায়-হায়রুনা লুপাগা চপ্ মান্না, লুপা মান্না, চৎকববা নত্তে। লুপা মানবা লুপী, লুপী মানবী লুপা অদি পৃথিবীদা থ'ইদগী লুকচৈ। অচুবু মহা মউ কবী •

নপাক্সিং কনবি মুপা ওইবাদি, জাতি অমগী মমাপিবা মুপীমুং মুপাগী ছাপিনা ইকতাং কনবা লাক্লিগনি। কন্তীব, মশাকীব, মপাকিল কনব মুপী অহু কনাগুম্বগী পোমবী ওইকা, মুপী অমা ওইবদা কনক-কয়া। মুপী মশা ফতুথগী মুবামবনী পোরবা ইমুং কয়া অই। ইকতাং কবনি যাংত্রবা, মশক্তি অসুম কঙ্কহুনা লৈবা মুপী যাওবরা? মুপীমু ভবীমগী মুপাদগী হেন্না কনবা ওমই। মুপীনা ওলিমপিকা মুংহনবদা চুমগী এথলেট ট্রেনিংদা লৈবা মুপা অয়াম্বনা ওমদে। মুপীদি ইবোইবদনা মশা অহু চুং ফিরাল চাংহল্লি।
বেদমিণ্টন শাম্বদনা মশা অসি ফহনা লৈহল্লি।

মশা কয়া, মশা খিংনা লৈবসি মুপীনা পামজবনি। অহুবু মুপানা মুপীবু নয়বা, মুক্ত শায়বা, রেসলীং তৌহনা প্রাইজ কং-নবগী মশামদা যাওহন্নীংদে। ড্রাকিং চংমিন্নবা, ইরোইমিন্নবা, সাইকল থৌহনা চংমিন্নবদি পামজে। মুপী অসি অয়াম্বা ওইনা ফুট ৫ ইঞ্চি ৪ বাংই। অহুমা মুপা অয়াম্বগী ওইনা ৫´ ৮´´ বাংই। শক্ত থবা চাওবী মুপীনা, থরগা নোঙ্গরবদি ৫´ ৬´´ বাংবা মুপী যাওই, মুপানা ৫´ ১০´´ বাংবসু যাওই। মুপানা ফুট ৬ বাংলগা [illegible]

[illegible] মুপীনা ৫´ ৮´´ ঙৌরবদি পাম্জবৈ। [illegible] মনা লাবী হাযবৈ। মুপী অনেবী পামদে। [illegible] রেজনা ৫´ ৪´ বাংবা [illegible]। [illegible] মতম [illegible] [illegible]। [illegible] পোম্বা [illegible] [illegible] মরবা [illegible] অয়াম্বা [illegible]। [illegible] পোকই। [illegible] [illegible]

উই। অহুম্না শানবি। অহুপা হুপী পুম্বনক কেলন্দা চংখিহুনা মথাং চেলেরদা লাক্কহুনা মহুংগী অরুবা ইউটরস, কিদনি, ষ্টোমাক, ইন্টেষ্টাইন পুম্নমক শুপাচিন্দুনা মশা কত্তে। হুপীগী খাং অসি চাওদবা হ্রাদবনি। খাং খাম্না চেংবী হুপী অসি অঙাং পোকপদা য়াম্না শি। সিনেমা ষ্টাইলদা চংগ্রবসি জাতি অসি মাংলক্কি। শকওং সাদাবা হাত্তবা আইডিয়েল ওইবী হুপীগী হকচাংগী চাং [illegible]

বনার্দ মেকদেকদনগী ষ্টেন্দার্দ।

ওক	ইঞ্চি ১২½
খুবোম	৯¾
থবাক	৩৩½
খাং	২৬½
নীং	৩৭
ফৈলন	২২½
খুবোম	১৩½
খুজেং	৮½

চুংক্রিয়ান চানা চাওখৎপা তারবদি লূম্বা বাংবা কেংহুনা মশাগী হকচাংগী শরুক কয়া চাং, অসি চাননা থমগদবনি। মহৌশাগী হৌমবী মতুং ইন্না লিপাদগী হুপীনা হেন্না চাং কাইবনা লৈ। প্রোপোসন চাদবদি হুপী [illegible] মথং চা[illegible]।

থবাকা নীংখাং [illegible]	৯১
খাংবা নীংবা [illegible]	৬১
[illegible] থবাকা	[illegible]
ফৈলনবা নীংবা	৭[illegible]
খুবোমবা ফৈলনগা	৩১

ডাঃ কেজোগকী চৈদার্দ :—

অবাংবা ৫´-৯´´।

অবাংবা ... ... ৬৪ ইঞ্চি।

কখদা ... ... ৩৩·২

পাম্বোম শাংবা ৬৪

খবাক কোনবা ... ... ৩১·

থাং কোনবা ... ... ৫৭·৬% ৩০·৪৬

চৈনামগী অরাংবা [illegible] ৯·৬% ৬·০৮

চনীং পুক ... ... ১৪·৪৮

চৈনমদগী ওম্বীলিকস ... ... ১৩·৬% ৮·৭

ওম্বীলিকসতগী পব কাওবা ১০·৬% ৩·৭৮

বাই ইলিয়াক দাইয়েমেটর ১৬—১০·২৪

থাংগী চাং।

ভেনসদি মেলোগী চাংদা য়েংলগা থাং অসি অরাংবগী ৫৭·৬% ওইগদবনি। [illegible] থাং অসি খরা চাওকম থোকই। মরমদি থাং অসিনা [illegible] কিরাক পুক, পৈ, কিদনি পেনক্রিয়াস, কোলোন অসি লুমগী চাংদা য়েংলগা মুপাদগী মুপীগীনা চাওবা য়েংবী। মমা ওইনবগী রাকমদা থাং চাওকম থোকই। লিভর, পুক অমসুং অতোপ্পা খরাই পুবা ইন্ত্রিশিং অসি মী অসিগী ওইনা [illegible] [illegible] তোকম থোকপনি। কেমন পাম্বা মীনা মুপীগী রথাং [illegible] [illegible] [illegible] মশক্তী। মশাঙ্গ শোঙ্গি [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] কিরাক মকম্ব থোকই, [illegible] [illegible]

দৈ। অসিগুম্বা মরুম হোৎহনবাস, মালা শাবা মথল্ কয়া ওইরু-
বনি ; মরুনাদি মখোয় অসি থন্নাই-পুবা ইত্তি ডাক্তরি। সুনাগী
থাংনচিংবা হকচাংগী শরুক কয়াগী ৈসনগদবা চাং ইজিপ্তকী মৈশাবী
থরগী মেজরনেত ডাঃ কেলৌগনা পীবা।

	চহি	বাংবা	থাং	শবাক	নীং	অরাংবগ অরুব।
কেদেলা	২০	৬৪'৩	৩৪'৬	৩৬'৮	৪৪'৮	৫৩'৪
এব্রিষ্টা	২৫	৬২'৮	১৮'৮	৩৫'১	৩৫'২	৪৬'৮
সেজাদা	২০	৬৫'২	৩১'২	৩৪'৮	৩৮'৪	৪৮'৯
সেনোবা	১৯	৬১'৬	২৮'৮	৩২'৮	৩৭'৬	৪৭
হানাম	২১	৬৪'৮	৩২'৮	৩১'৬	৫৪'৪	৫৬
জেনা	১৯	৬১'৬	৩০'০	৩৪'০	৩৬'৮	৪৮'৭
লেডিকা	২০	৬০'৪	২৬'৫	৩০'৮	৩৬'৪	৪৫'৯
[illegible]	১৯	৬২'৪	২৯'৮	৩৩'৬	৩৫'৬	৪৭'৪
[illegible]	৩০	৬২'০	৩০'০	৩৩'৬	৩৯'৬	৪৮'৩
	২৬	৬৩'৪	৩০'৮			৪৮'৬

[illegible] ৬৮'২৮ [illegible] + [illegible]'৬৪ [illegible]'২%

অরাংবনা ৬২'৯ হাঁক থাং ৩০'৬ নি। [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]।

ডাং অসি ঐনা [illegible] অ্যানৌরুম্বানী [illegible] [illegible]
[illegible]

১ বাংনা লৈরে, অরাংবগী ৩৭$\frac{5}{10}$ দনি। হৌজিকী মগী পীক্রবা হোংনবা অজিনা ইত্রি পুম্নমক শোনহন্দুনা মী অহ পুমশোন্ শোন-হনি, অনাবশুন নৈ। কনাগুম্বী লৌশিং লৈবী মপী অমত্তনা মশাংবাং চেংবা পাঙ্গীগনি। অত্তগা অহল লমম্নু য়াম্না কুপ্না শেম্নদিয়ু।

অরুমবগা অমম্ভং অরাংবগা চান্না হকচাংগী শরুক কম্না থাও-খংহনগদবনি। এ:পেন্সীম্রতা পীরিবা মেজরমেণ্টকী চার্ট য়েংবিয়ু—

অঙাং মহা কতুনা নোইরকপম্ভ লমজাওদা মথোং মরম খংদবা হেলথকী মরমদা কবিগুবা জ্ঞান য়াওদনা মীওইনা লংনবিয়ুনা অঙাং কনা মথু য় মুংঙাইহন্দে। অতুনা মরম ওইতুনা চত্না হেন্দুনা মহা শোনহল্লি। মচম মচা লংনতুনা মাঙনবা শিনখসি, অদুইবং গীগী থবক নত্তে। মপাগী হায়বদু মশক কজনবা লাক্রবনি। শক কজনবা লাক্রবদা মহাগী মশক শেন্দী মহংতা শেমজিন শাজিনবা ওাকো শিজিন্নবনা মহাগী কজবা মাঙহল্লি। পাওদার থাজিল্লে, নিপজিক থারে। মহাগী কজবা অমতা য়াক্লরে, ঐকখেলগী লৈবা পোং ওাকুগী কজবা হায়বদু ওইরে। মসি কজবা হায়বদো নত্তে। লাইনা শেমলকপা শক অতুমা কজরগা, কজরে, অতুনা লোইরে হায়বসিদি অপাংবদু পংহনবদা নত্তুনা পংহনফম [illegible] মীবুম্ন পাংহনবনি। মশাগী ঐ শেংএবু অতুনা কুচু [illegible] হায়বা [illegible]। মপুং ওাংশং ওাংবা, মশাম্নোন [illegible] [illegible] [illegible] লৈতু মানবা হায়নৈ। মসিগী অর্থদু মশক [illegible] [illegible] শক অতুমা কজনা চোমতুনা খবৌবৌনা থুবাং [illegible]

পীকথ-হুইথরকদবনি। মোংগী খুমোম তাথরকপা অহুম্ব কজনা চাওনা পীকথহল্লকনি। মতকখরা ঈশিং য়োংপদা চ'খিবহু উমজ্রা থনখনি। চুং-কিরাম চানা কজবু কজবা কৌবনি। মণিঙগী মুপীনা মণিপুরগী যুমথোং খুদীংগী মমা ওইরম্মী। হৌজিক মপাম লোম-দগী ইম্পোর্ট হায়বদি পুশীল্লকপা মকজ অমা লেপ্নংলী। থবক অমতা সুখিত্রবা মথুং তাইকেং তাইবা, পীশক পিকপা, নানবা, নৌবা থোংপা হায়বদি থবক অমতা শুরক্তবা থুং অহু কজরবা খুংনি লোই। মথোং অহুনা, পিক্লনবা লাক্লবদা থোংশা পুম্নক থুপত্রেক নাত্রেক হানজিনবদগী ইপৈ পৈয়বা, নৌজবমা চংপা হৈজত্রবা? অহুগুমী মুপী অহু দিস-পেপতিক ওইথ্রবনি হায়রগা লেম্নবা জাতী য়াওই। মহুগী মতৌ তমহুনা মনিপুর মুপী মাংহল্লে। তাব কয়া, কয়া শীংথীনা লৌমা থুংলরি। ইশাগী অশেংবা ইগুন নজুমা থুংশেল্লা ইকাই খুম্নবা থক পুম্নকপা ওমলোই।

উংনবা হায়বদি মীতোপ্পা উহল্লবা লাক্লবগা ঐনা চানবা ওইজনবা লাক্লবগা; অনি অসিগী মরক্তা ইছাগী ইগুনগী বয়মদা কোংজবা তমত্রবা পাথোং অমা ইন্দুনা লৈ। পাথোং অসি কোংবা হায়বদি ঐথোরগী হৈনা নমচংতা অচুবা অমন্নুং ইপুনসিগী ওইনা শেমগৎ শাগৎচবা অমন্নুং অতোপ্পা মীবু পেনহনবা অমন্নুং ইম-প্রেগন পীবা ওবা শকতক অমা লৈবরা হায়বসি কোংহ্নোকখ্রনি। মহুকদা চৎরুবা কয়া কোকুনা ঐথোয় ইশাবু খ্বাইদগী কনা কিতমল্লা শেমগৎচবা অহুগা মীবুন্ন য়াম্নিথমথৈ পেুজহনবা অমন্নুং

মপুক্কিং চিংশীনবা ওয়বা হোৎনবদা অকাইবা থোক্কে থংলকনি। মশিংগী অথুপ্পা অসি হেক থংনবা, মীবু ওম্মৎনবা মরুওইবা পোৎ-চং,তোপ-তোপ্পা ইছাগী ইত্তুন কংনব, হোৎনবসি নিংথৌজনা লৈনবা অমুক হেন্না চংই। অতোপ্পদা ইংস্প্রসন পিব ওবা ইশাগী ইত্তুম অসি লৈনগদবা বিদ্যানি। ঐশোয় ইছাগী মরমদা লৈজবা ইরাল, অশোনবা, পুম্মক থাকরগ চুগাথোকহনা অছে প্পবু ইম-প্রেসন পীনবা বিদ্যা অমনি থংবা লৈলগদবনি।

পুক্তি অসিবু ইছা ইছাগীদা লৈজবা ওইরবদি ঐথোয়দা করিশ্ন লৈজবা অমা ওইনা থোকই—মমল য়াওদবা ওই। ঐথোয়না ইছা চাওথৎচনবা হোৎনজংসি মীমা থত্তবীনবা য়োমদা চংশিনথিবনা ইছাগী অমগুং মীগী হায়বা অনি অসি থায়থোকপা য়ারক্কে। পুক্তপ পুম্না অনিমক চাওথৎহনগদবনি। ইছাগী ইত্তমনবু মীতোম্দা য়োইহনবা লাক্কবসি নিংথৌজনা থনকম থোকপনি। ঐথোয়গী মুংতোইবত্তু অতোপ্প মরুপওী মুংতোইবত্ত ঐথোয়না মথোয়দা পিবা ওবা ঐ.থায়গী ইত্তম্দা লৈ। মসিদা পুথৎনবা লাক্কবত্তু ঐথোয়গী ইশামক চাওথৎচনবা হোৎনবনি লৌগনি।

ইশাগী ইত্তুন হায়বদি পাসে ।নেলিটি অসি করিনো থংলক থোকই। Personality is defined as "The sum total of facts and traits that are associated with one person" মী অমগা মরম লৈননা লৈবা অচুবা য়াকম অমপুং থাজীবা ওইবা লমচৎ পুম্মক পুক্তপ পুনশিন্নবত্তু মওন হায়বা থংলে।

মওন হায়রবদি লমচৎতা থজনদে মী অমা অদুগী মপুক্তি

পুম্নমক অহূবক লোৌবা ভাই। মানা খঙবা, খঙকবা, মীনা ফংবা থং
মমা, নত্রগা ঈশ্বরদনা থংবা মাগীদা ওইবা ফম্লাদো অমম্বুং মমা
লৌবা পুম্নমক অদো মহাক্না মগুন্নি। হেক উমবদা, ওক্লবদা, কৌ-
নবদা মাহৈদা ওহোৎ খিবদা, "মহাক্না অঙকপা মগুন্নি"। "হুপী-
মচা অমিগী লক্কনা' অঙকপদা ফজবনি" হায়না তুংদা খোম্নবীবহ
মপা নৈজনা ফজথবা কম্নক্লকম ওইবা মগুননি। মম.জগী পুম
সিদা থবক ইথাং প্রোকেসনগী মতাংদা, য়ুবানবগী মতাংদা মমল
নাইত্রবা মরম্নি। পুম্নিগী খোংথাং খুদিংদা তাক্কক পুম্নমক্না মগুন
নৈবা মীগী মগুন অসি দুংতাই মাইকমগী অচৌবা মরমনি। মরমদি
মসিনা ঐখোয় অসি কনানো ফরম্বা মীনো হায়রা মীতোপ্পা
উহয়িম অমম্বুং তাকই। ইশ্বরগী মগুন হায়বসিনা মী অমনা মী
অমদা ইন্সপ্রেসন পিম্না লম্বীদা লাকপনিনা মী অমগী মরমদা
হেক নৈবা হৌনবা ভাব পুম্নমক লৌশিনবা ওইনা থংলগনি।
অসিগুম্বা ইন্সপ্রেসন অসি জ্ঞান কংনবগী লম্বী পুম্নমক্না লৌশিন-
গদবনি। মীওইবনা মী অমগী মরমদা মুম্না য়েংলগা কুপ্ন খিমগা
কংবা পোংশক পুম্নমক মাওরবনি। পুক্নিং হকচাংগী মতাং অমত্তা
চীথদবা মী অমনা উৎলকপা অতনা মশাগী মগুন শেমগদবনি।
মীনা উদ তাদনা লোম্নুনা নৈবা হকচাংগী ওইবা নহ্রগা
পুক্নিংগী ওইবা-পোংশক কয়া নৈরীমদো মী অমুগী মগুন শেংদা
চংই। মরমদি মসি পুম্নমক নাকোইদনা উৎলক্নবগী লম্বী কংলক্কনা
নৈদে। মরম অসিনা সাঙ্গকো এনেস্থাইসিস তৌহনা, কোংফিনা
অহু খিহনা মশাক্না পুম্নোকপা অশোকপা অনাবা ওইরগা পুক্নিং
হংখ্রবী ওইরবসু কয়দি।

মীপা অমগী ৪ হাপা মামল্লু তমবা থানন্থ থদেংবা অশোকপা কয়া লৈরবা হাই। মাহুমা অমবা পাইকপগা থাবা লৌরিবা থবক অমম্ভং তাংবা পুন্নমক্তা মখি ডাই। শোকইবা থহুমক মশাগী মঙ্গলা শীংথাগ্রবনি।

অঙ্গুপ্পা মীনম্থ থানন্থ থংনবা মপূক্লংদা অশোকপা (ulcer) থাবা লৈরবদি থানা থয়িব। মীবল থমম্ভং থবকা মাহুগী মখি তাই। মহুমক ংবাক্তী মঙ্গলা শীনকৎল। মী থমগী মঙ্গল শৈরুংলকপদা মাহুমক থোকহনবা শোংশক কয়া লৌগু মা লৈ অহনা অমং অনিদা অহকপা শোংশক কয়া থরাইপানবা মীওইবশিংগী পুন্নিদা মেহমথোংনমা লৈ। মাহুমু ভরাবা পুক্লিংনবা কাওই অহুগা কোওলোকপদি ওবনবা পিবী- নগুম ওই। অহুবা থতোয়বা ওবা কংইবা পুন্নমক অহু [illegible]। অমুবু থোকহন্নিবা অহম ওন মঙ্গে, মী অহুনি। অহুগা মতোয়মা থকবা থবা পীথবহ মী অহু মঙ্গে থাগী শাদে নেলিডি অহুনি। দুং মইশ থন্নগী তমবা হাযবদি ম্যাজিক কবিরো? লিকাবগী তংথবা তাবাগী থন্নীবা অহুরা থঙ্গী অহুমা মুংশিত্তা লৈরিবা অহুবা? থাশিন হৰ্মাংগী বশানগী ওইবা বাকিনি। মখোল অহুবু তাবিবা শী অহুগী মমাকোইবা পুন্নিমগপা থোঙ্গী থাকিনমবা [illegible] কোপ্তা কবা মখোল থহুবা ম্যাজিক ওইবিবনি। ম্যাজিক হাযবদি পুন্নিংবা লৈবনি।

[illegible]

[illegible]

ভাংশং চাংশিন্নি। মুংঙাইরবগী মেথোম মোকই। মাবগী মপি ভাই শাওরগা থুহম ভাশিন্নি. মরা চিকশিনি। মিরগী চাবা চুমদে উবগা ভাইবেং ভাই। মশিরক চাউরাকপা উরবা মাকমবগী মাপি। করম্না শাওই – নৈদমী মন অম্বা থোরক্লগা হার্টতা কৌরকই। মাহুমা হেক হৈবদা থবোংইগী থোংচং মাম্না থ ুশিন্নি। মহুদগী মিকাপ পুমনক উংনকই. মী চুরকই, হাংনকই। অদুমা হকচং পী ভইবা. কেমিকেলগী ভইবা চথরকই। মাগী পার্লেমেন্ট অসি মীগী মপুক্লিংবা নৈবনি মী ১০ গী পুক্লিংদি মামবা মাদে। মহুগী মথক্তা কল্লক মেংথি চাওপ্রবা মতম অসিদা সমাজদা থোকক্লবা মীওইবসিং কল্লকপদগী লমচৎ হাংনবা লাক্লরকপদগী মীগী পার্লা-মেন্টতি মাংহান্ল। করম্বা, ইহাগী অচুবা ওন অসি লেপকদগে? এম, সি, সিগী অচাং মমাম থোংথাং অমদ। লাকপদা "ইচা তোরবীগী থোংথাংদি চুবই, অতৈদি লোইবা লোই" হায়বা মখামা হায়বত্তুম মখামা মচাগী পার্লামেন্টতি পীরকপদা থম্না মরাবগী ওমে। মগী ওইবমা মচামা পুং হৈবদা উবগী 'কনাগী মচানো হেন্দে, কথাক্লেদ্র" থওহম্না হায়বত্তুম থোকই। সে মেম্বরশিং, কংগ্রেসকী মচাদা, কম্যুনিষ্টশিং মেমবেরশিং অমদা পীবা পার্লামেন্টতা অপিনা নৈবাক্তা উনবা মাদুদা লেৎরিবনি। অমবোঙবনা পাওবাম পাম্নগী চুকচৎনবা, ইমোমবা পুক্লিং অসি মথ ুম মমাং হৌরক-পিবনি। ওইথোকত্রবা অবানবা কম নাহবা মাই। মমাকী থংশি-বদা লাম্বা পাবা মাবদি নহা অশিগী হুৎশিনবা অহৎবনি। মচাগী ওইবা খুংশিবা মচাগী মঙাল, অহুমা হৎপি হৎকপা নৈরিবা কনা

অমসা থুংলি কনা অমদি মতুংদা ওইথোক্কবা মতমদা হায়গদবা থারকপা মতং কয়া তাবদা চৎলিবা অগং অমিসুং পেম থোকথোক থোকপদা পেমবা লৈরে ।

অমসুং মীচং মীথাক নাইবা পুক্লিংগী ইহৌ অসি মকম অসিদা লৈবা ঙমদে। ঐখা উৎপা অমত্তুং ঐখা ওইবিবা অসিনা মীগী পুক্লিংদা ইহৌ অমা পীরিবা অহুনা মী অমুদা মথুম মরাং হৌজরি। মতুঙদা অপোক্লদা টিমপ্রেসন পীবা ওমই। অঙ্কা সাথাদা মোইরাং থোইবীদৌনা কজবা ফিজেৎ শাজেংদা ওক্কা মরাঙুম থেংনবসু লাইরিকপু মগী মেসমর; পুক্লিংগী মথুম মরাং হৌবা অমসু মপোকপা, উৎনকপা হায়রবদি মহাক্তা পুক্লিং মরী লৈনবা অহুপা বাকুমপুরকপা পুক্লিং ইরাং হৌহনবা ওয়রবদা মহাকী পার্সোনেলিটি লৈ হায়না ঐখোয়না কয়া মতোক্না থাজনগনি।

হকচাং কয়গা মপক কৈজে। হকচাং কবা, মপক মতৌ কজবনা পার্সোনেলিটিদা হেনগৎহল্লি। লৈশাবি মচা অমা মশাগী পাথং মচা অমসু কৈজে, যাশি লৈ, লৈখবা কৈজে, পার্সোনেলিটি লৈ, হায়রবদি, কয়া উহায়না হংলকনি। মানা থোকপা মীচোক্তা থংশিনবা, মাগী মচিৎ-মনা তক তকপদা মানা চাংথোকপা মথ্যৈদা, লেপইবা, কপইবা, মহাক্তু পুক্কিবা ফিরেৎতা, বা চাংনবকপদা, মানা তাকপা মওংদা, মাগী কজবা লৈ হায়বকনি। অসুম্বা মী অমমা পীরকপা অহুত্তা মী ১০০ দা পীরক্লবসু পুক্লিংগী মথুম মরাং হৌহন্নবগী বাকমবা অহুম লাক্কনি। পুক্লিংনা ফিংলপা হকচাংগা মপক তৌবনি থক্কি।

ঐখোয়না খোইথোকপদা লিক শরেং অমা মক্ষণা মোট চদুম থমা ভাবক হেক উবদা খুমুশীকহ খুনসে কাবনা থক্ষণা খুনথনা মক্ষণা খুংনা হান্না খুজুবগা পুক্কিংনা থংলকপকা। থোং হেক্ক থাংবনা লিল অমা চক্কি অনিমী মহংদা লৈবন্ত্রে? পুক্কিংনা থাংদোকউ কাবরগা। খোং থাংদোকপয়া নক্ষণা খোংকনা খা'দোকক চঙবা? লিপ্পি হেক থংবমা ফিবনা হানথি। থোং অহ চাকক্কবা মচুং কাওবা থাংদোকপা চমদনা শংথহনা লৈবক্রা নমই। পুক্কিংনা শীবরা? হকচাংনা থোদাবরা? থঙ্বকপা মতমদা হায়গক্রা থঙ্জিন্তেদা হাংগক্রা! চৌকস্থু চৌক্রোইদবা লিবক্কানি, শায়রবস্থু কবিস্থু ভৌবোহ থংলবস্থু মক্ষণা লিজবোপ্প থংলবস্থু চৈ থিহনা হাংকদবনী লাক্কে। মসি চসাইনী মোট খুক্কসংপদা অমতানি, অমগী মাকমদগী লাকপানি হায়রকপা-নাই। মক্কি মৈতাল নেংলগা চোংথোক্কপা অহান অমগী মাকক মরক্তে। লিন হেক উবদা থোকখবা মাংব অহুদি লোন অহুক পুকচক অমা মোংথাং ফুমগা মামবা বিক্কেপ্প নাক সেন্টরদা চানক্কি অহুমা খুদক্কা মরাদা অমা অমবা শাউ থাক্রকপানি। মহুনা হকচাং অনিদা অফিবগী শকুপম অমা শীবহ। মসিদা থঙ্বকপী মতম লেকেঙ্গু শবুনী মচং কয়াবং থোক্রপা মথং কংবরনি পুক্কংদা থাকিব লৈরোইরবনি। অফিবগী মথুব মরাং হৌবনি। ঐখোইনা ফিবগী হকচাংনা উংলকপাহ পুক্কিংনা থংহুবনি (perception) অমা শীকক্কবা অমাং অমসুং খোং থাক্কপদা অমাদা-থোনশিনক্ক অহুগা কপই। অচাংবা মরা মরুপা মতেং লাকবনা।

তাগে তোবদা তাবখনা থংই, কপই। মখোয় তাবদা, তাগে তোবদা কয়ীবক মাগী পুক্রিংদা তাগথোকে তারগা শিগনি অদুগা মখোয় অদুনা মহাদা য়াংথাইবা, থিরগাইবা নাহনবা তৌরে, অদুবু করিগী কপই? অরবদি মখোয়মা মহা। মীবা নি এরমী। মখোয়মা মছাদা পীরকপা মতুং অমনি, মায়থপা মাবা কপ্লই, চোংলকই—অরবদি মাবা থংহনবা চোংবা নত্তে। মাইকে কেনি-কেয়া চায়মা মহাদা পীরকপা অদুদা মহাদা থংজাইতবা অমা কাওরকপা অদুনা মুংজাইরকপনি। মথুং মথাং হৌদ'স পুক্রিংদগী থোরকপা মখেত্ত অদুগা অদুমা হকচাংদা হমা পীরকপা অদুগা লোইনরকপা কয়িথুপ অমা নত্তে। হমা মীক্রীবা অসি হকচাংগী মহাদা লৈতবা থুরকপা মথক অমন মথাই কাওরকপনিনি অদুমা ইমোসন চাংবসি অস্থুয়া হকচাংদা হোংবনবা পুক্রিংগী ওইবা লেন লেমন অমনি। অদুমা লিন হেক উবমা মার্ক লেক্টরগী লিখবী লিকচর অদু থাগিবদু মহৌশা চাননা বাথিবা বাকয় অমা মীংশিং-উবদি যৌদনা খংথিবা যাই। মত মতমগা মতহ কাইথবদু মীংশিংলবসু থংজাইতবা অমদি মুন লৈরোই। মদু করিনো?

ইমোসনমা করিনো: ইমোসন, ইন্টেলেক্ট অমসুং উইল মথুং মথাং হৌবা লৌশিং অমসুং মীওবা চাপবশিদি থাথন থবকী থোংচৎ পুম্নমক পুক্রম পুথশিনবদু থংলৈ। মপাবগী জগৎ অশিনা মীং মাকোংমদিংবা অকবা ইক্রিশিং কাওহনবা পুক্রিংদা চংলকপা অমা অদুবু লৌশিং কৌই। মসিবু থাবা হাংবরবদু যাই। পুম্নমকসি মীংশিংজনবা ছুংথিন্দুনা থরই। মখোয়বু মীংশিংদা,

চাংখৈ, মাহুং কয়া হংই, অমুকন্দু খুমই. মাকম খংদা লেপ্পী অমুনা লেপ্পীবহ শাংথোক্লবা হকচাংদা মাথং পী।

অহুমা ঐথোরবী পুক্নিংগী কাওরকপা মথুম মরাং হোৎবা কয়া, মী, লোং, ভাব, অথবাদা পী। মসি পুম্মক অসি লৌশিং থোকপগী থবক্তা পুক্তক ওইবা বাকৈয়। ভুক্চব', কিবা, লুংশিবা; শাগন অরাবা অসি তান্না চুবই তাকপা মক্লগা সম্বোক্তা তাকপা ওয়দে। মথুম মরাং হোৎবা হাৎকসিদা হকচাংগী শকঙন থবা হোৎনবা লৈতে। অমুগা অসিগী থবক্তা অমৌভা চংশ্রবন্দু মী শাহ হকচাংদা কৰিগুবা মওং অমা উংলকপা লৈতে। হকচাংনা মথুম মরাং হোৎনা বরি লৈনবা অমুম্না অসিগী থোংচেক্না হকচাংদা মখৌ লৈরক্নে। মেন অসি ঔনা মোই পেলহন্নবন্দু থোংজোমগী লানবী হুমেং মীংশিংনবা লাক্লবগা আনন্দমাগী কোম্‌পা অসিনা হোৎলগা অতোপ্পা মথল, মক্লগা তোঙান তোঙানবা ঔ চাংদে।

মইলেস স্নেলদগী থোরকপা পোলক্তগী ঔনা চংক্লবা হকচাংগী কেমিস্ত্রিদগী ইথোনম খ'সগী ভাব অসি থোরকপসি হায়না লেপ্পরবসি। হৌজিক্তা সিস্তিদাইজেসন আসদা ইথোসনেল ওইবা পুমমক থাগোক্লরকই। ঔনা হোংইবা মহুংগী কেমিকেল এন্‌জেসম, ফিজিওলোজিকেল এনজেসন অসিমি অমুক কয়া হেহ হনবা ওয়দে। অহুমা থোঙ্গা, পুক্নিংদা থও থও শানবা মক্লগা মথুম মরাং হোৎবা (emotion) অসি পোকহল্লী। ফুওথিরগা মারমা থোমাওবা হেক হেক মুনমুখাশগু কবিগো? মাবা মকথদা অথহুং মাহুমু মীংশিংজীবগা থোক্পসি লৈপাইবীরদা

অমনা ওইরবকই "ঐগী থংমোইনা হায়রবনি।" থোক্লা চুংশিনহ্ নৈবা নত্তে। হুপাযনা অহৃগী মরাহৈ ভাবগা মপক অহ্ মাগী মগিঙ্গা ভাবরা মতমদা বাঙাং বাতাগী থোঙ্খোক অমুমা থোপ যৌরগা থোঙ্গ। পাউ খাবগী মকম অমা ওইনা পাউ অহ্ পৌবগা অমুক থাদোকপনি। থংমোইমা রাহুদা অমুক থুমকপনি। থুমকইবা অহৃগী। পুক্কিংদা কাওবিবা লৌশিংহ্ অমুক হনা তেলি তৌরকপদা চুংশিনগী রাকম কাওরকপনি।

মীওইবনু মথ্ং মরাং হৌহল্লিবা থংমোই, থংমোই হায়নবীবং স কদাইদা নৈবগে? ঐগী শম্প অহবুবা মক্রগা কোকা নৈবা ভুত অমর মক্রগা মশক্কি উদনা চুমথাংগুম্ন কোক মরাদা নৈবরা? অসিগুম্বা মথলগী পোৎ শংতা নত্তে হকচাং পুম্বক অসিদা চেলহন্নবা ঐ উতোংবু পোখংহনীবা শিংলি মাওরী পুম্বক মৌখংহন্নবা, মসল পুম্বক শুপচীনহন্নবা, চিংইবা, পুম্বক অসিগী রেকোর্ডনি। মাখং মশি ভাহনবা, থবাক অমা শুর তোকিল্লীবা, মনাতোন, চিনথান লেংহনবা, হকচাং পুম্বকী ওইনা অংতুং ঐগী পোংচং হৌহল্লিবা হকচাংদা লৈরিবা শাহংবা লেপ পুম্বকী পোৎশক (Chemical Changes) তৌ হবনি মহাক্কি। রাকম অসি ঙুকিগী চুপ্ৎ হায়বা ওয়াপ কংলুকই। পুক্কিং অমম্বুং থবাইগী পুক্কি অমা শাগৎমবা লাক্কুবগা হকচাংগী পুক্কি অমা লৈ হায়বা মাদরতবা অমম্বুং পেৱান্না শিন্নিমপনি মাঙ্গবা অমরবা অযাদবা রাকম অসিগী মিতগী লাপথোক্লকই। অহনা। হৌরিক অসিদা হকচাংগী মমর অমম্বুং অকন্বা পুক্কি

অসিগী অচুম্বা অমত্তং ককবা অসি হুন্না লৌগদবনি । মথুম মরাং হৌবগী পুন্সি অসিন্থ হকচাং হাবরিবা অসিগী শক্তমনি । তাম্বা তাব তাবা থংবা অমনি । অপ্পগী অকুপ্পা কেমিকেলগী অহোংবা ওয়াখ্না থবক তৌনবগী সেল (cell) শাংমবশিনি । ঐথোয়গী পুন্সিগী মরমদা কংলকইবা অপোবা অশুকপা পৌশিং অসিগী মথক্তা অরুওইবা বা ঐথোয়গী পুন্সিগী খাইদগী মরুওইবা পোংশক ইশাগী ইঙ্গুন হায়বা অদু নে । মথুম মরাং হৌহনবগী মুখ্য অসি হকচাংনি । মসিনু পুররিবা হৌরুপ্পা মতং থরা অদুর হকচাংগী ওইনা উংনকপনি । মীওইবগী মশুন শেষ-শংশদা হকচাং কয়া কণ্ঠম থোকপা চাক্রুম্পা থামদে । হকচাং হে কয়িবা চাং অচুপী মচুংইমা মশুপগী চাংখু হেনগংলি । শেঙ্গং শাসংশগী ওইবা চাওখৎনবগী ওইবা মথুম মরাং হৌবনা হয়া শাবকটবা কয়া অহমা (reaction) মী অচপী পুন্সি অদু থংগৌবদা চাওখৎহনি ।

হকচাংনা শোয়বা, মহৗ অদু কাপ্রবা, মশাকশ মথৌবা মাওখ্রবনি থাংমা তাকুবা ওইবা মথুম মরাং হৌরকপদা হকচাং অদু মাংখবা অচুম্বা লাকো থুবা মাংহৈ কয়িন্থ নৈতবা থাকম অমরগী শাওরিবনি চাবথুনা মকোক মরু কাইনবা মী থাংগ হাসি কাওবা লাকই । মথুম মরাং হৌরকপদু কাবা তথদবগীনি । অমুপ্পা হূংশিব', ঠেকব', ডুবকবা, চুপ্পা পুক্তি থাংখবা বা [illegible], খাংজবা ওইবা মথুম মরাং হৌবা থবক কয়া মী কিবা মাংহনি, লোপহনি, অবাবা তাম্লী । অকোয়বা অমা থনা,

তাডাং হৈত্তনা শা অহনা অতিবা অংশ থুবোং মীবা মাকপা অক্তনবা মীগীদি মথৌবা লাকই। অশোনবা মীগীনা অতিবা কাং-রকই। শীংনবকপা অশেব মীওবা থোকনবে কাবা লেপং শাংবকপগু থুবোং মীবহ মাথোক্তে থক্কীবগী উকবা, থুগী থডাংমী বাথবা হমা শীবকপা ব থন থম লাকই। মজাবগু মতেং শীদ্মিবা, মজাকপু কমাংবা, মথুম মবাং তৌবা অশা শোকই। পুরুবী শেমকপগী মরীন হৈবা মীথু মশক কক্কীশিনবা অংকবক্ষমদি। "None deserves the fair except by the brave." মশক কজগীবু মথোবা কবা মী মত্তবা অমত্তনা কেংকম থোকপগে? থবা আইবাকু মবীমচ মতাং অজিবা নিংশিংদবব। নিতি-লাইজেনবা পুম্নক অদিগী এশামবোংগী শকক্‌ম বাক্কেপ্পবক্ত্ বাদি কাত্তিগী ওইনা মকুংবা চেন্নীবা ইচেক অদিদি মথোইমশক্তু থোংহনবা যাদ্রি। অহশা জান তাথোবমা কুপ্পা উংকক্তশা কশাবকী শককপ্পগু থোংথোক্তু উংশা যাবোই। মীওইবগী মক্তুগ অদি চকতাং নিংথীজন কবা অমশুং চকতাং মকুংগী ইক্রিশিনবা মমা শীবকপা শাকশা নকুবা মথী লৈ। ঐ লৈবগা উবা থজাইবা তাংওনবা কুশাশকুপ্পা জুংহনবা যাবা মক্তে। ঐবা ইমকম থোকপা ঐগী শোংতং পুম্নক লৈববা থজাই তাংথুনককবদি। কৈংপু মীংকম তোংবা যাকবা ভক তকশাস্রিবা মথীংথী শি অহুব অজুম মতাই। থাইমগী কজব কশীবতা অহু মদিবা মদি তাবগা অমুক হেক্কা কইক থাবমবক্ত. কজব পুম্নক্তা যাক্তবা দিজ্রবা মশুং কাবরবা কশীবতা ওইদিবা মীওই থমী ইথোংবগী যাফকি।

অবুয়া দিশুমর লেংলকণদা মধুর হাইরকণদা মচীনবারবী মনল থকিতা লেংলেকণদা বকন অথো কয়া মধমাই থাবা হবাচী। মহুদি দাংকে দুদিংমক অবিংবো থতাইম মুতি নৈরর মহু মণ্ডি করবী, মণক মতো কবরী অমনা পুরন পুরণ ভইবা নৈণাবী অবনী হাকরি মবধুং মঙুণনি। কুম লাইনানা মারবী অপোমবী নৈণাবী অবনী হাকবিচরে। মক্রণা কুমণাইনা কুবী কোচ্না নৈমা অমনা কবোটৈলেদ্র বড়িঙবা মঙা অমনা উক তাওবা অকম অথো থক শারক্রোই পুর ক অনি মী অহুদি মানা হেক ভইকারিবা পুরাংক অহু মণুং কানা চাওদংরেরবকর, দোরককবনি।

মহুম মরাং হোবসি মী অমণী মঙুনি মরু ভইনা চংনংলী মাদবা পোংচরেনি। অহুলা অকে মনা এমী ইঙুর অহু উদেরক পনি মহুম মরাং হোয়া হামবদর ইদোমর উদেকমবনি। মী অবনী মমহনা হেক কাংবা মাবা মথে ক ইবা ইমপ্রেমন হামবনি পুক্রিংদ মী.কণা মথে পাংসেংলেনিতি মঙন হামবা মাই। এংগোংনী হকচাংনী, পুক্রিংনী শকওং অঙ্গা অনঙ্গং অহুবা হাকর ভইনা মীর পীরবণা মাবা মথে কাংকো মঙুর। ইবানী ইঙুং আনি কবরা কবা মায় লেঙণংদমবা মাই। ইদোমর আংসম কবমা লেঙণংলেনমবি লৈনরমবি হায় নি মুনা দোকই। মমবনি মান লাইনিক ভবঙুর কথর লৈনে। লাইনিক অনিদি মদোলানী মানী ভ'বা, মুলাইনী ভইবা আনি। পুক্রিংবা বমা লীমকণা ব'কণা মনী নৈরমনা হকলাকো মুম. লীরকণা হাকমণ ইংকানি.নী মনী নৈণবব. মমঙ্গা দোকমো (কচমন)

কয়রবা, মহৌশগী (eff-ct) হায়বা লেপ্পা লুই মশক চাউরবা শাংজেল, মীওইশিংগী শাংমশ লেনবদবা রোংবা ঐপোক্কী ইরোমগী চ উবদবা লৈরবা মু লে। [illegible] চাউবদকপবনি। [illegible] "ঐ শাংরগে" হায়বগ শাংবদা শাংবা [illegible] নুংশিজবা [illegible] বহনা ৩২ [illegible] করবা শাংবদা অমবা শাংদ ইরোমগী পুক্কক অমা অহৌবাদ উংশা [illegible] এচ্চি [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ইরোমগী অমা লৌনম [illegible]। অমনু মরিদা মুংশিনখি, মশিগী অপাঙবা থমখি। অমসু এক্তা অমকবা থাইদগী কওনা উংশীগী এক্তা অমতা থাগী তুগী ওইনা লৌখে। অতেপ্পা তুগী লৌরিবা করিনো? যদি পুক্কক অমুখ' ইরোম মকে, তপ্পী পুক্কিগী মতুং মতম মতম শাংবা ইরোমগী চাঙখি। মীগী তোপতোপ্পা মতম লৈরকইদ নুংথিকতে তমবনবগী মশক্তি থায়ব' মতম লৈরকপনি লাইনা পীরকপা মত্তে অতোপ্পা অমং অসিমা হেক লৈরিবা, লোং পুম কী লৌকয় লৈবদম মহক্সু থোককয় লকবনি। মীগী মতুং হায়বদু পুক্কি শা হকচাংগা অনি অসিদগী থোকই। "A sound mind in a sound body." মপুং ফাবা হকচাংদা মপুং ফাবা পুক্কিং অমা হায়বদা হকচাং অমপুং পুক্কিং অসি পুথকনবা লাকপদা "মতুংদ" পুথকনবা, হায়দি মীনা হংশিলবা, শাংবা মওংগী পুন্সি অমা পুথকপদা থিংদৌবা হায়বদি হায়রবদি কাউরে হাদে।

কনাওবা মুপা অমনা না অমদগী হেন্না যাম্বেনদা তৌহনা চাহনা ছুংহনা লৈরে। চহি ৪/৫ গী মতুংদা সেন্দোঙগী হেন্না কনবা নিপা অমা ওইরে, মা তাংখক্ককপি মীরোল অমতা হক্কবা মরামগী ডিঙবা, শাম্বা অমতা য়াওনবা, ষ্টৈলদা থোক্রকপতদা কনবা অহ উবা নংবা মীতা অহন্ন লথোম্বা শাবা মনল মপৈ অমগী এয়ান তৌবা য়াই। অহুগী অতোম্বা অমনা লাইবিক্তা পাহনা ইংলিয়ান, মহাভারত, গীতা চিন্না পূবা চংবদা থংদবা লৈত্রবা মশাগি মীনা পোত্রবগি চৎপা ওমত্রবা সবাগী কনবা অমতদা য়াওনবা মী খাবা-মবা তথোই অমতা হিংবা মীওইগি ছুতনি, থেতনি হায়রম থোক্ক ?

অতোম্বা অমনা মচা ওইরিবৈদা পুক্নিং কৎচাং অনি চপ চানা পুথংচঙ্গ থম্মা মশাঙ্গু অরৌবাদা কয়বা, লাইবিকন্থু অরৌবিনা হৈবা ওম অনি অমি লৈহৎনবা চহি য়াম্না চংখ্রে এন্তে। সেন্দোঙগী হকচাংদা যর্মসোগী মপক্কিং লৈবগি পুম্নকপা শাকনবনি। অহুবু মচারোলশি মা কহিগী তৌরে থওকনবগি। কনানা তাকপগে। লমথিংনিঙবগীনি। পুক্নিং চাবা কাংলুপনগীগি। হকচাং অমমুং পুক্নিং অমি অমি অরৌবীনা চাওখৎহল্লগা অনি অমিগী হনা লাকপা মতংদা মীওইবগী মতম পান্সেনিজিডি হায়রগ লাক-ইবনি। ইংরোমনগী অর্থদা খোঙনা থিঙ্গা পোকচবগী হেক্তা শাওরকপা, মরামদা মংতোইকবা হেক্তা শীরকপা; মা অমতা হাবধা ওঁবা হেক্তা কপ্পা; হায়দোরকপা পুনিং[illegible]কপা; কপকনবা মূর্চিংদো য়াম্না থীনা হাবা লৈহনবনি; [illegible]

হৈক্কং খ্রো খ্রো তৌরিবা হপীহ্ হুপা খমতগা রৌশিরনা থুংশিনরোই। মসি পুম্নমক অসি লমংৎকী অকনবা খচেৎপা থুনম নত্তে; খশোনবা লোম ঙাক্তনি। লাক্তেন মতৌবা, লাম্নবা হৈক্তবা মী অছ মশাগী মধাইনি। অসিদা হৈনবা মীওইবগী হৃৎতাইবা লায়দবা মী অহু ভুংনি। শেন তাববদা চংশ্রবদু খরিকপা, মীমা ভুক্তবা লাইলোক ওনখি।

লমচং অহনা সমাজগী অমম্বুং মীওইবগী থেংহুমা ইছাগী ইশুপ চাওখৎলবা লম কুবদা অচেৎপা নৈরি মাখোক্তুনা মহাম খকোইবদা লৈরিবা মথল মথা খরাম কিতম পুম্নমক্তা চামনা চৎপা তক খৌত্রবাম পুংক্লং অমম্বুং একচংগী ভিরবা অমম্বুং অমনা অমদা হন্না লাকশীবা মথং অহু কংবা ওংদবা হৌতিক্তী লৈবাকমচা তারখনি হায়রিবা থুপ অসিগা নৈশ্রবা লোৎচং অসিগা চামৎলবা অহুগা চিংইবা অসিনা বিদ্যা অমশুমা চংলগা থুদোংথীবা মকমদা হেক হেক ভাবশুম পুক্তি আস চংশিন্নবা চীমখুম, মাচল্ ওইনা লাইশিল্লগা মীওইবগী ইনষ্টিংক্ট, খবক পুম্নক অহুগা ইয়োমম অসি মমগনবনি। মীওইবগী ইনষ্টিংক্ট, খবক ইনথাং অমম্বুং ইয়োসপা কাক্তিমমন্নবদু পুক্তি অসি ভুংহলবা অর্থ মাওংবা চিংনিংদবা লককম লৌবকই। ইছাগী ইশুপ শেমগৎপদা হৃকচাং কখা চংমবা মামশুক লমচেন্দু শেমগতবা মাখে। লমচংদু শেমগৎচরবা অহুপ। মছাম্নু অয়োবিদা করবাম মছাগী মশুপী অহুম লাকচৎনি। লমচং হায়রগা 'হরি-ভক্তি' বিলাস'কী মজাদা তেম কমাক্সযেন্ট মরৈক অমা চীথদনা ইনবা মথে।

হৃৎনবা থৌনচা ম্নাসে হায়্‌না খাননবা পোকপিনবা অকন-
থবী পুরমক হৃৎলবা অমম্তং থৌনবা ফাবা মাগী। থাইদগী
লমচং করবনি হায়বিবা থুপা থুপী অছু থুদোং থীবা তাবক্রবদা
চাংবোং পীরকপা অতুভবা লমচং লেম্নী। মংলক্রবা, অরাংপা
কতবদা লমচংকী চাংবোং আকপনি। মাছুদা ঐহাক অমি কবি-
পোংচংবা শাথনো খতপদবনি। অপংবা অমম্তং অরাংপা অছুম
মথাক্তা লপুক্রিংবা ভয়ঃ রৈরকপা (react) অচুবা ছুংগী নপুক্তি
লেমনক্তবা মক্রপা মাতুংনবা তাবনি। পোংলুব পুবা হায়বসিনা
থুংচাইবিদা মথৈ পুবদা থেবা লৈতে। পুরমক, লৈবা থিবিক
পুরমক অসিদা নাবা চংবরা মতবদা মোমোম মোকপা চবগী
মথাক লৈগদবনি। থুপা, থুপী হায়বা পুরমক থুদোং থাবা
মতমদা মোক্তা চংপা তমগদবনি মীকিথীনা লৈবা তাগদৌরে
উবকপদা অছুব মাতুংথি। ফুক্রিত্তো লমচংইদৌনা পোংছনা
কন্নী। পৃথিবীগী মচুংবা থুংইদগী মতৌক মতাম লৈবা মীশক
কয়া লাইনা, থবংবো, অরাংপনা মোলচনবা অমম্তং মাতুংনবা
কয়া যাওই। ইত্তত্তনা শোয়বনা হোংবচনহৌবদা লাকহনলি।
মবুদা মোক্কবা লৈথিবা মথৌন মথৌনা থুংগোকহনি থুংবোংথীবা
তাকপা মথৌন লৈবা স্নুম্না চংলি।

One who never turned his back
But marched breast forward
Never doufted clouds would br[eak]
Never dreamed though ri[ght] were worsted
Wrong would truimph

Held we fall to rise
Arc beffled to fight better
Sleep to wake 'Browning,'

পুন্সিগী লোইনবী লৈথিজ্রবদা, মীংবা কায়রবা মতমদা অমুক হন্না চংলকপা অাউনিংগী পুন্সিগী নোংদোনবা লম্বীনি। অমা অমং তাররবা মীশা চংকদবা লম্বী তাকপনি অমা অমংবু অম তৌগ্রিবা মী অমুগী মপাক্কল লৈ হায়রবা থক য়াদে। অইংগো অরাইবা পুন্সিমা পাক্কল লিংজেল পুক্নিং নিঙ্ঘি লৈবা তাহরি। আথেংবা কয়া লাংঙোকপবু চাওখৎপা তৌবনি। পুন্সি হায়রক-সিদি হোংলবনি। অমংবা হায়রবসি অকব থবক তৌবগী খোংদাকমান। চিন্নবা মতমদা মথোং তিংথোক্কুনা কপচুনা লৈগদবা নত্তে। মকি তাথত্নবা হেন্না মোরগদবনি। লমচৎ কক্কপা মহা কয়পা মরী য়ায়া লে। পাপ তৌবা মরাল লৈবা সমাজগী নিয়ম ওমবদা চংপা মীওই অসি মহা কংলকপা মীওই তাক্কা ওইবা তোই। ক্রমিনেল অসি অয়াবা অনাবা ওইগনি। কমবা মীতিদা লাকহৎবা মীওই অসি মরীম লৈবা মহা কবা মীনি। দু থংপা চুকট থকপা, ওইরবা তাংবা; হমানবা লম্বীরোমদা চংপদা মীনা অমুক পারমা, 'লমচৎ কক্কবা', 'সাধু ওইবা' 'কয়া মোন্না', 'হায়বা ইনবা'" " হায়ি লৈবা পুন্সিবু কবিগী শায়বোংদৌরিবা। নীংথিক্কবা লৈবাক মচা তাবমা হিংবা শাগদবা মীদি হিংনবগী পাক্কল লৈত্রবা মীওইদি। অপোক্কা মমা চী, কাবক্কু খোকপনি, অমানবদা চংবুবা মীনা অচুবনা

লাকপদা হাবগা অমাদি। খংনবা মীওইদি কনা অরানবা কৌবা মাওনা লৈংসি হুংতাইবা অমনি। পাজল লিংখেল শেমগৎলগা খোক্ল-খোক্লবা খবম্না অহুপা চানবা চৎচবা ওমগদবনি খুদোংথীবা কয়া লাখোকপনি। পুন্সি খাসমক হুংতাইরি হায়না খল্লবা কাওবা অমুবা হেম্না হকচাংগী পাজলগী ওইবা অচৌ অনৌবা হুংতাইবগী পুন্সি, হকচাং কবগী হুংতাইবা, হকচাংবু তৌবা য়াবা থবক্তা হুংতোইবা তাইবংপানদা লৈরিবা মী, জীব পুম্নমক্তা মকমদা থুংশিবা পীবা য়াবগী থবক লৌখত্লা থুংশিবগা লোয়নন মেবাগী পুন্সিদা খোংদবা হৌগদবনি। থুংশিং হুংশা অসিদা হৈনবগা মু'তাইবা কংইবা অহুপা মায়বা কয়ম্বা পোং অমা শেল কয়া পীহুনা লৈবগা, কংগদগে হায়বা অয়াম্বা মীনা থওদে। অমাংবগী মনম্না থল্লবা থুংশিং ময়ক্তা কয়া সেমশয়বা কন্নবনি থওয়বা ইংখোল, লৈকম লৈওহুনা মখোন কয়া লাগৎলবা, মীশিংনা অমম্বু' মীনম্না খল্লবা হুগী বাংমদা লাপ্না চংথোক্লগা মখোয়না থম্না থম হোজিংবীরু। হকচাংগী শক্তি পুম্নমক খুদিন থুম্না কাওবা অহিংবা ওঙ্খোকপীরু। পুন্সি অসি অম্বুকী মতিং অর্থ লৈতনি, হুংতাইগানি কাংবুবা মথংগী শাপ, অয়ানবদোমদ। পুন্সি অহু মরি তাখো হায়বা য়াখোই। অসেংবা মনাগী মরক্তা অকম্বা ওবোয়ীগী লৈতেং ওংবা য়াবা হৌনদে।

এইখোয়গী পুন্সিবু এইখোয়না কনখৎবা [illegible] মচম্ম তুপাকা পোঁইদনি। মহাশা চৌকম খোকপা [illegible] লাওবোকখিবু ঙাবা

পুন্সিগী চাংয়েংদা মায় পাকপনি। ফুটবোল, হোকি শান্নবদা অরায়বা, অয়োম্বা (স্পেয়ার) (hired and extra) য়াওয়বদি তত্তনা পোবা মশানা তাবনি। পুন্সিগী মতৌ চাবদি কন্নিগুবা মওংদা মীনা তৌবিবা অমদগী কংগনি থবগদু, অদুবা মীগী মতৌনা পুবিরকপনি থবগদু। শুপ্নগী ঐনা তানশিঞ্জবা জ্ঞান অমম্তং উরু তারুহনা কংলকপা পৌশিংনা থোপ অদু থল্লকবদা পুন্সিগী কঙবা পুন্নমক কংগদবনি। নপুন্সিগী লমদাংদা শাংনা লোম্বদা পুরিবা উইল অদু নশানা ইঞ্জদনা কনানা টেমবিগনি। পম্বং-কম য়ৌনবা লোমজবদা নশাগী লোম্বা থনবা পাঙ্গল শীজিন্নগনি, তুবাংঙু তাগদবনি। শগোল কেক তোংথংপদা থুজি নঙনা পায়জকম থোকই, তাদনবা নথোঙ, মকৈ নপশিঞ্জবা তাই, থল পুজবা তাই, শাকৈঙু কশানা থাজবা তাই নত্রবদি থাদরক-তুনা শোকচবা নত্রগা শেয়ান্নবা পুথোকথিহনা পম্বংকম য়ৌদবা মশানা তাবনি। অতুনা পুন্সিদা কেক থোঙদাবদা নশাগী প্রেমেন নশানা পাঙথোকচবা, নশাগী তোপ-তোম্না তাব শ গৎচবা নশাগী নম্মচৎ শেমগৎচগনি অমসুং নথো তৌজগদবনি। পুন্সি অসি ইথো থোওইদবা, ইরায় লায়না থাদোকপা মীওই অহু মশাবু থীনমজবনি, মী অমতবু মানা মীমগ্গা নত্তে। মশাগী ফুরিৎখাঙ্ক মশানা হনাক থুমবা চপচবগুবনি। হৈনীংবা, তম্নিংবনা লাংতক্লগদবনি। থবক পাঙথোকপা তমগনি। বর্ণাদসোনা হায়বগুম "থবক তৌবা ঙমনা তৌরো, ঙমদবনা শন্দোকউ। থবক তৌবা ঙমনা তৌয়ো, ঙমদবনা ইরো।" হকচাং কদগা মুংতাইবগা শেমগৎচৌ। অদুতনা নপুন্সি মতৌ য়াবগনি।

ঐগী পুন্সিদি ঐতনা লৈজগদবনি ।

থবক থুদিংমক্তা পেন্থোকপা ওয়গনু । পেন্দবনা অকৎ-য়োমদা কাথৎবগি। জগৎ অসি পেন্নবা মীওইদগী জগৎ ওইরম্লবদি অচৌবা অপাংবা (ambition) পাম্বা লৈরমলোই ; জগৎ অসি অচুক চাউথৎলম্মোই । ঐনা হৈনবা থবক অমা থিরগা মচুদা লুপ্তুনা থবক চথবা পামগনি । থবক অচু মওং মতা কজবা মীনা পাম্লবা অমা ওইরবসু অহনবা লৈতনা চঙশিন্নবদি মমল য়াওগবা মনোমদা তুং হন্না চৎপনি । মোংম-লোংমগী কৈরাক মচৈ অমমম লেজুনা কাগদবনি মচুঙদা সুংঙাইবা মকম য়ৌবা ওয়গনি । লনসু ফিংচৎসু সুংশি-সুংঙনসু মীনা তানবীরকপনদি করিসু মমল য়াওদে । মিৎনা কুমপা য়াঙথি । চামন্নবা মরুপ অমনা লুপা লাক অমা শীবগী সুংঙাইরিবনি হায়না থঙনরকপদা সুংঙাইবদি হায়রুসু লুপা শীরিবা মরুপ অদু হাৎনবা হোৎনরকই । য়াবু মমল য়াওহন্ত্রিবা অহ মাননি থন্নকই । মরুপ অমনা সুগী অমা চেনবীরকইবনি হায়দুনা থিনজিনবীরমলগা কয়া' কুইনা পামগনি । মীনা ঐবু লেপ্পীবা থক য়াদে । মোংমগী থোক্নীবা থবকা হৈনবা ওয়গনবনি । "মাইল ১০,০০০ গী থোঙচৎ অসি থোঙকাপ অহানবা অমত্তনা হৌথিবনি ।" অচুবু অহানবা থোঙকাপ অহনা মাইল নিশিং তরা চৎপগু থক লোইশিনবা য়াদে । থিনিট, পুংশীং সুবিং, চয়োল, থা কয়া চৎশিনকপা তাবনি । মাইল মথং মথং চথবকপা তাবনি । কনপ্পনা অমেরিকা পুথোকপন্নু অহানবা থোঙ শাগোকপা

অচুমনি হায় ; মদি লাদি। মা হন্নকপা য়াই। মহাক্না হন্নকপগী
তোদনা "খৌজিল্লু খৌজিল্লু", "হোম্বখো হোম্বখো" হায়বা অহূম্না
আমেরিকা য়্যৌবনি। নোম্বা কনবা, অথাঙ কনবগী মথাঙদা
কহিঙবা অমমা পন্থ্না লৈবা ঙম্মে। য়্যাম হায়বসি অকনবগীদ
নত্তে ; য়াঙদদনা লমজেন খোইব' নত্তে, জ্যান তানা লেৎনা হন্দনা
চথবতনা জয় ওইবনি। খুদক্তা অহৈঙপিং উৎপনা হেক্তা
থবক ঙমই হায়বা থক য়াদে। বুলদোগ (ভেনাসিডি) ওন্না
হন্দনা চঙশিনবা তাই। মায়থোম চেনবদা তথাই অমা
চেন্নকপদা য়াম্না হেনবা অচুপা লেম্ভি খ্রেপথোকখিবা মী অহূমা
কৈদৌঙৈদা লমজেনগী মনা ফংবগে ? তপ্‌লবন্থ অয়েপ্পা লৈতনা
চাং অমদা চেনবা মীতনা লমজেন অপাংব' খোইবনি। পুম্নমক
শাংব্রবা লমজেন অসিন্থ মসি মতাই। ইনাকখুনবা মিংচৎ
কথা থুনা থুনা মাঙনরিবা মরম অসিদগীনি।

থবক কল্প শূবনা মী মাঙহনবা অমতা লৈতে।

বারুবগা অবাবা অচুগী মতৈ ফংবা ঙাইবা ওইনা লাকই।
লৌ উরিরৈদা লৌ উবা পূম্নমক ময়াং কংই, পিরুম-নারুম ঙই।
লৌ খোক্রুপা ক্বৌ পৈশিন্নগ মশা অহূ সনা অহিংবা মান্নকই।
চাবা থকপা পুংতাইবত নত্তনা বাক্তবনা অরাৎপগী অবাবা পীরে।
লাইরিক তম্নবৈ কয়' য়াম্রে, শাজেল তৌরিবৈ কয়া য়াই।
মশা কয়ক্রবা, লাইরিক হৈরবা মতমদা মীনা কয়া পায়রবা
মীওই অমা ওইরকই। শূবা-নোম্বনা মীবু থক মাঙহল্লে থবক
শূরবা অহাংবা মতমদা মীনা মাঙজবনি।

অহাংবা মতমদা লমচৎ শাগৎলে
নত্রগা লমচৎ মাঙহল্লি।

অফিসার, প্রোফেসার ওঝাশিংনা ছুটি লুমিত্তা শাংলা হয়রা চাহুনা মশা কহল্লি। নাদ-স্বেচ্ছনা পাল্লি। কনাগুম্বনা মচা-মশূগী চানবা ইখোল কোই। মচা-মশুগা হরাওনা ইখোল অচৌবা অমা নোংমাইজিং থুদিংগী কোইবা মরম্না কৈথেল্লগী মনা-মখিং থক লৈদে। মচা-মশূ অমসুং মশ'মু কান্নবরোমদা পুন্নকই। কমাগুম্বা ভদ্রলোকশিংনা নোংমাইজিং অমসুং ছুটি লুমিত্তা জুবার শাদৈ, যু পার্টি তৌহুনা মশাদা মাঙজবা নত্তনা মচা-মশূদা কত্তবা লমচৎকী মখি তাহল্লি। মাঙজরবা মহাক্তা মাঙজরগা থক য়োইদে; মচা-মশূদা কত্তবা লমচৎ পূম্নমক শীন্নখিরম্বা কয়া শীল্লি। মংশগী ওইনা মরা তানবা হোৎন-খিরমই। অহাণ্ডবা ইখোল্ল কয়া লৈখিবা, ইমুংগী অকাইবা থা-খোক লাম্হোক্লুরিবা মীশক কয়াগী, অহল-লম্বনশিংগী বারী অসোমদা নয়া চৎলমগনি হংখিয়ু। অশংবা মতমদা মাঙলনবা লাংশিল্লখিবনি। অশংবা মতমদা পূক্লীং হকচাং আধ্যাত্মিকরোমদা লৈনহনা মতিক-চাবা মী অমগী মগুণ নৈনবদা চংশিনগনি। ঐনা ঐখা হিংহৈবসি ইশাগীতা নত্তে, ইচা-ইশূ ইচা-ইশূগী মচা-মশূশিংগীদমক হিংহৈবনি। মথোয়গী মঙাল ওইনবা ঐ অমসুং ঐগী ওইবা পুন্নমক শীজিন্নগদবনি।

হেক শংবদা লমচং শেমগৎলবশি মকু ওইবা পোৎচঙ লেপশিনজমলি।

চাওখৎলবগী ওইনা ঐখোয়না কংলবা খল্লিবা কয়া অহুগী মওং লাক্লবা হৈ-শিংবা তানশিনগনি। হিংলবা ওইনা শুগৈবা খবক অচু কাওবদা হৈনদনা পামখিত্রবশু ঐখোয়না অশংবা মতমদা মুংতাইবা মওংদা চৎতুনা মুংতাইতবা অহুগী মহৎ শিন্নবা লাক্লগদবনি। মখাকদা মরুপকা লৈমিন্নবদা পেলক্তুনা মতাং খোল্লবা কাওবা ঐখোয়না অহাংবা মতমদা লৈমহুনা অমুক হন্না চায়না চৎপা তথা তথই। ময়ামগা তিন্নবা হৈতবদগী মাওন্দবা য়ায়া য়াওই।

ইশাবু ইকাই খুম্নজবা

ইশাবু ইকাই খুম্নজবা হায়বসি তাকনা চৎববা মীওই অহুগী লমচৎতি মাতুং য়াওদবা, ঈপাকা তাউহুনা লৈবা: অহাঞ্জগুম্মা মাহৈক লেপ্পা চৎপা ওবদা মখাংলবগুম অপাখা কয়ানা পুবিথিহুনা অপাবগী লমখুংবদা ঈপাক (মহানাগর) তাকথিবা তাবনি।

ইশাবু ইকাই খুম্নজবা হায়বদি হকচাংগী ওইবা পুন্সি অসিদা লুনা অমম্বুং শেংনা লৈজবদা লোয়ননা খোইখোক হেক-লোকপা বাকবদা মুখানবগী (sex) বাকমগী কচ-নবা অমতগী মথি তাহল্লোইদবনি। ইশামকী অমা অসি কবনা তাগদবনি।

মহৌশাগী ওইবা অপাম্বা পূম্নমক পেলহন্নবা অমত্তুং পুম্নিদা অরাংবা থাক্তা থন্দুনা মখোয়বু থম্বা ইকাইরোইদবনি। খুদম ওইনা খ্বাইদগী কনবা মওংদা লুহোংনবা, মচা-মশু কনশিনবা মওংদা শেমগৎনবা খ্বাক্লবনা পুম্নিগী অরাংবা শরুক ওইনা কন্দুনা থবগদবনি। মশাগী ইকাই খুম্নবা, মশাগী ইজ্জৎপু খোঙপাও-নবদগী ওকক্লিত্রবা অমম ওইরবা সুপী কয়াদা খ্বাইদগী ইকাই খুম্নকম খোকপা নাইদিক-নাইত্তু হৈবা নহা কয়া মাঙলি। জুবার, ধু থকপদা মাঙলবা, অদম গুড' কয়াদা মখোৎ কারবা মশক মতৌ, জান্দা বাৎত্রবা সুপীবচা কয়া মাঙববু মশাগী ইজ্জৎ ইকাই খুম্নবা চাক্তবদগী নত্রা? সুপানা সুপী মাল্লবা, সুপীনা সুপা মাল্লবা পুম্নমক্না ছুকচনৈ। সুপা পুম্নমক সুপা হায়বত্তু শেংনা ওইগদবনি; সুপা ওইবগী মওং পুম্নমক লৈত্তবা য়াদবনি। সুপী পুম্নমক সুপী হায়বত্তু ওইগদবনি। সুপী ওইবগী গুণ পুম্নমক অসি কনবা (কয়া) থমজ্রবদি সুংশিবা, অখোংপা, অমে'বা, কান্নবা, তমজনীংহাই ওইবা হায়বত্তু মহাক্তী ওইগদবনি। জাতিগী ওইনা ইরাংদৈ। তাইবংগী অমা ওইনা ইকাইখুম্নে।

সেলক থিসিম্লিন:— ইশাবক অসি ইশাগী নিয়ম অমগী মথাদা থমজগদবনি। সুপী-সুপা পুম্নমক নিয়ম অমগী মথাদা চৎকদবনি। মশাবকী মমাঙদা ঐ অসি ইরাল অমতা লৈতবনি হায়না লেপ্পা তমজগদবনি। অসিগুম্বা মীওই অসিমক খৌদিকী মণিপুরদা পামজবনি। জগৎ অসিনা মখোয়দবু পাম্নবনি।

মী খুদিংমক্না মশাগী রায়েজবা, মশাগী চাকচ-শেজবা মীওই ওইজগদবনি। মসিদগী হেন্না কদায়দা অমুক মীওই-মনা কাক্নগনগে। পুন্সি অসি অহূক শাথীনা মখোং মরম থত্নবা পোৎশক নত্তে। মী পুম্নমক অচুবা হায়বসি অরাম-বদগী থম্নোকপা ওবা ওাকনি। অহুবু কনানবু অচুবা অসিন্নু হৈনবগে? মী অয়াবনা মায় পাকত্রিবসি অচুবা মপাক্কি থত্নদগা অচুবা অহুদা নপ হুনা লৈত্তে। পুন্সি হায়বসি লানফম্নি। অমুক্না মাথকৈ অমরোমদা, অমুক্না মায়কৈ অতে মদা ঐখোয়বু কে'ইচিং চিংবীবা, মুক্কহুনভা লৈবা শক্তি কয়া লৈ। কবিওবা কান্দা অচুথরোমদা, কবিওবা মতম অমদনা অচুম্নদগী মান্না লাপ্না পুম্নি। তাইবং পানবদা পোকপা মী পুমমক মনীং তম্নি, হোম্ন-মাই হায়জব। ওবা ওাকনি। মান লেপ-থিবা রাকম অহুদা লেতদনা লৈবা ওবা ওাকনি। অপাম্বা অমমীদমক ঐখোয় নোম্বনি অহুবু কবিগীদমক পামহুনা য়েংগে চৎলিব অরাংবা "লাইবক কাহু" তা-নবা চৎলিবা লম্বী থাদোকম নরিবনো? লম্বী অচুমদগী হাইদোকথিহুনা পম্নুংকম য়েংদনা মাঙজবা ওাকনি। লবেল চুম্নবম্না হায়বসি তৎতনা[illegible].ম্নংগনি, লম্বেলবু লাত্রবদি মাম্নিবথৈ চৎপিমবীয়ু, চথবীয়ু। অপিবা থোম্রবদো ক্লমজিনবীম্নো।

চৎনবীনা মী মাঙহল্লি।

অমমবা চৎনবী. পামম পম্নাদগী হৈনমক্লবনি হায়হুনা লাক-পদা পৎলবা হৈনবী শীজিনমন্দুনা কেমজব', মম্নাম্না ম্নানথিবা

কয়া অসিগী মীনাই থক ওইদুনা লৈরিগনু। হৌখিবগী অন্ধ-
বিশ্বাস কী অশিবা মরিনা, চঙ-চঙ লাওনা শামজরিবা অহিংবা
ঐখোয়গী পুন্সিগী মথক্তা কয়ম্রা শামগদৌরিবনো ? চহিচা
কয়াগী মমাংদা হৌংকখিবা উৎ ওন্দুনা লৈরবা মীওই কয়ানা,
ঐখোয়বু কয়ম্রা হিংগনি ; থবক-ইনথাং কয়ম্রা চৎপরি অমসুং
ইয়াইবক কয়ম্রা লেপকনি হায়বসি মীংথিজনা মহেক লেংনা
তাকুনা লৈ। ঐখোয় হিংইবনি হায়দুনা লৈজারিবা ঐখোয়
অসিবু চৎনবীনা হাট-কোয়া চন্দুনা থাইনা মথাংদৈদা শিরবা
মীনা য়ায়মদে হায়দুনা কয়িগুম্বা অমা থোনা কনা পাঙথোকপা
তথদে। কনষ্টিট্যুসনেল ওইবা আইন থুগাইবা তরই। অদুগা
কক্টম থুগাইবসি ইত্তৃ তম্রদে। চৎনবীদনা ঐখোয়বু মিৎ
তাংহল্লি। অশিবনা ঐখোয়বু সাসন তৌরি।

মহায়োল কয়াগী, পুন্সিদা ভুৎ চত্তগুম মহা ওইরিবৈদা
তম্রা, কবুই-কৈওইবগী য়াম্না কয়াগী শেমজিনবা তাবনা শাবা
লাই হিংচাবগী মরি অহিং অথেংবদা, লমজাও অচিকপদা অতাংগী
মরিবা মরি তাবগুম অতাং ওইরিবৈদা ইমা ইপাদগী, কৈয়োই-লৈ-
কাইদগী তথ্যাই অমত্তা ওইনা শেংবনা তায়কপা, শেয়ামনা থত্থুবা
য়াকন কয়ানা লমজিংবা মহায়োল কয়া য়াওদবা নত্তে। অসিগুম্বা
মীওই অসি থাইনগী অন্ধবিশ্বাস অমসুং ময়ম য়াওদনা থাজবগী
ভুৎ কয়ানা থাইনগী লানতং, মীওই মীপাম থাজবা, মীয়োল কয়াবু
লমজিংই।

ইকাইকব "খোজবদা" ইকাইনবা, তুকচবা খোকপদা শুগশিনবা, তুংনা লংজিংইবসি। মীনবা, লোনবা, অকিম, তুখানবা, তুকচবগী তুং কয়া লোইনা চঙ্না লৈ। অশিবশিং অসিগী মখোয়গী পুন্সি লৈরবা ওাকসি। থবক ওবা ওয়কী পুম্নমক মখোয়গীস্থ লৈজরম্মী। হৌজিক অসিনা ঐখোয়গী মতমনি। ঐখোয়না করি তৌগদগে হায়বা য়েংজগদবনি। ঐখোয়স্ত ঐখোয়গী ওইনা লানজবা য়াই। মীগী অয়ানবহু ঐখোয়না হাংজিন্না লাল্লুবদি থক হৌংদে।

প্রিন্সিপলদনি হিংহৌগদবা

বর্ণার্ডসোনা মপানা লাল্লগী রাকম অমত্তা লায়া চংলমদে। অচুম্বা নিয়মদনা ঐখোয়বু লমজিংগদবনি। লমচৎকী প্রিন্সিপল অচুম্বত্তবু লায়া লেপকদবনি। মাহুত্তবু পুক্লীং শেংনা, খোনা ফনা অকা-অপুন লত্তনা ইমগদবনি। জগৎ অসিদা হিংহৌগদবা অসিদি সুপ্নগী নিয়মদনি চংনবী পুম্নমক হোংই। লৈবাক মীয়ামা লেপখিবা রাকম কয়া লংশেকনখ্রবনি। পয়মশরাদগী চংনরকপা কয়া কাউনরকই। সুপী কয়া সুপা কয়া শিখ্রে গোভর্ণমেন্ট ১মুং ইন্‌ষ্টিট্যুটসন কয়া মাংখ্রে। গ্রিকরোমগী ফজরবা ফুরা-দলনে বিহ্নাং থুহনা লৈরী। নোংমদা অকনবা লিশিং লিশিং য়ামংলগা কুম্নে তৌরম্বা রোমগী গ্রেদিয়েটরগী বনানা নীংশিংবিরি। অহিংবা মী হাংনবগী মতম্তা হৌজিক্তি চুম, উচি, চিক্রি পাখং লখোইবা অমমা পৃথিবীগী শরুক অহুম খোকপগী অমগী গুরু ওইনা হৌজিক কাওবা লমজিংবিরি। প্রিন্সিপল অমমুং প্রিন্সিপলগী মরুমদা থুগাইবা মীওইত্তনা ওসি কাওবা হিংহুনা লৈ।

মীওইবা ঐখোয়গি অচুম্বা থিবা ওাক্তনি

ঐখোয়গী পুন্সি অসি অচুম্বা থিবগীদমক শীজিন্নখোজদবনি। অচুম্বা অমা হেক ক'থনা অচুম্বা অহু পুন্সিগী শরুক অমা ওইগ-নবনি। মহুতনা পুন্সি অসি লমজিংগদবনি। অচুম্বগা চংনবী হৈনবীগা য়ানদবা মতাং খোক্লবনু কবিস্ত খোওইয়োইদবনি। য়য়মদি অচুম্বা অমম্ভুং প্রিন্সিপল—অবেপ্পা নিয়মগা য়ান্নবা চাউবা জগত্তা লৈত্রে। শিথিবা হৌথিবা পুন্নমক ফুমজিনবিয়ু। অহিংবা হৌজিক্কী মতমনি।

"অসতো মা সদগময় তমসো মা জ্যোতির্গময় মৃত্যো'র্মা অমৃতং গময়।" "হে ঈশ্বর অয়ানবদগী অচুম্বদা, অমম্বদগী অঙাঙ-বদা, অশিবদগী অচঙবদা পুখিয়ু" অচুমবু অয়ানবা ওইনা লৌরগা অচুম্বা পাময়ই হায়বীবদো মীনম্বনি। মঙানবু মশাগী অপাম্বা অমনা মমহন্দুনা থম্নগা মঙান পীবিয়ু হায়রিবদো মীনম্বনি। মীনম্বগীদমক লোংমা লোংমগী ওইনা অশিবদা চঙশিন্নগা অময় অমর হায়না নিবদি পঙজল্লবা মীওইনি।

জগৎ অসিদা বাধল থংবা কিদবা মী য়াম্না চঙই। মংমগী অয়ানবগা অনৌবা অচুম্বগা শিন্নগদবনি। জ্ঞান লৈনা মুংবংনবা মীওইগী লেঙহনবা; য়াত্রবা মপাঙ্গল (entelectual inertion) অসি থাইনগী অমনবা কোমু'না অমম্ভুং হৌথিবগী নিয়মদা জুপশিনথিবননি। অচুম্বনা ঐখোয়বু কদায়দা পুগদৌ-রিবনো হায়বসি ঐখোয়না কিয়োইদবনি। অচুম্বা থিয়গা অচুম্বনা লমজিংসনু। অমমবা কে মু'না কুইনা লাক্লবা অরানবা থাদোক-কদবনি। ঐখোয়না ফ.ত্রিবা অচুম্বা থিনবা ল'ক্লগদবনি।

ঐগী পুক্নীং ঐগী ওইছন্না লৈগদবনি। ঐগী ৱাখল্লা ঐনা থজগনি। মীগী ৱাখল্ ঐনা থনবা য়োৎনবে। ঐগী পুক্নীং মীগী ওই-রনগনু। ঐগী ওইবনগদবনি। মীনা করি হায়গনি, অ:চৌবনা করি হায়রবনি হায়বা অসিনা পুক্নিবু গোভর্ণ তৌহনগনু। য়ুমদোমবা কয়া লানবা য়াই। গোভর্ণমেন্টনু কয়ারক লাক্লি। অমেম্বা প্রিন্সিপলগী জ্ঞান কনেবা তানশিল্লু। নকোক শীজিন্নৌ, নঙগী ৱাখল থনজৌ, নঙগী পুক্নি নঙনা লৈয়জৌ। নঙনা নঙমক ওইজৌ মীনা শেংগীবা মথল-মথেন চাহনা লৈবা ভমগনু। নঙগী থোপ তে ওাবনা অমা লৈ। মতু নঙগীনি। নঙগী মপুক্নি অমত্ত লৈতে। মতু মীনা লৈবিগদবা নত্তে। নঙনা লৈজগদবনি। নপুক্নি চুম্না অছু কদায়দা লৈয়গনি? নঙগী নশাদা লৈগদবনি। নয়ুথমা নত্তে। নশা কহল্লু, চহি ১০০ হেন্না পুক্নিংল্লু। নংপাৎনি নথৌনি। নঙনা চৎচগদবনি। পুম্নমক মথক্তা ছাত্র অমা ওইনা তমশিন-জবদা জ্ঞান তানশিঞ্জবদা ওইনা লৈয়বা তগদবনি। অচুক্কী বজ্ঞিক জ্ঞান তানশিন্নগা তাবগদবা থঙগদবা তমগদবা ৱাৎপদা হেন-গৎপা জ্ঞানী; লৈয়বনি শিংনবনি হায়বা মুখিৎতা নশাগী পঙকথা লোইয়বনি থঙজগদবনি। নঙনা থঙকদ থোকপা পুম্নমক থঙলে হায়বা মুখিৎ অতুদা নঙমক পঙবা লৈত্রবনি হায়বা কাউগনু। মরমদি নঙগী নপুক্নীং অছু ঈচেল য়েৎপত্রবা পুক্নি অমনবা ওনত্রবনি। এডিসন্না হায়— কনাগুম্বা অমনা মপুক্নি চুপ্না হীরম অমদা কুপ্না লৈনরবদা হীরম অচুগী ১% কংবা য়াবা জ্ঞানগী ১% কংবা য়াই। Edision says that if one man spent a life in studying a particular subject he might

acquire about one percent of the attainable knowledge of it.

তাইবং মী অসিনা হেক-শিক্রিকাওবা লোইবা ঙোংবগী চাউ-খৎলকপা চংজিনগদবনি।

পুক্নীং হক্চাং লেপ্লেন লোইননগনু :— পুক্নীং হক্চাং অসি মৈওইবদু রিটায়ার তৌরগনু। শীজিন্নথোকপনা হোইহিনা কাইনা মাওংনবগী হেক্না কৈ থারবদি হকচাংগা পুক্নীংগনি। থবিসন অসি মীনা চংলবা মতমদা চৎপদা করিগুম্বা হুংতাইবা লোকে, ঐবেদে। করিগুম্বা অমা থম্লুনা, তোঙানবা ঐবা মীওইনি। হেক্নাকী মপুক্নীং অসি হোইনা মথক্কী ওইবা পুক্নীং অমা ওইরগনি। অহাকী তোঙানবা লমা অমা লেমলগনি। মচুদা চংবিবনা জগৎকী সুখ চাউনা কাম্লবা লৈবা পুথোক্নবা ঙমগনি। পুক্নীংগী মওং (personality) লৈবদা বথার্ক্লে। হায়রসি জগৎ অসিগী পুক্নীং চিংশিল্লিবনি। —শয়ামা থমবিবা কাথকপী মতা মা লৈরকপদা অহান্না লেপতে; হেন্না থৈহে, মনুং হনজিন্না থৈহে।

হকচাং শাজেল

ভাইবং মীগী মশা অসিগী অংথাই অমরোমদ মসল ডাক্তান। হকচাংগী করিগুম্বা মথল অমগী তোংশাদগী মসলনা শরুক অহুম হেনবানি। মসলমু চাউথহনবা শাজেল তৌবসি হকচাংগী ওইবা থবক তোঙবা ওয়ুবগীদমক্তনি হায়না খল্লী। মসল্লগী সেলশিং অনি চুম্না লেঙ-খোংপদগী নত্তন মপুংগী ওইবা অমম্বুং থ্বাইদগী মক্ত ওইরব. মখো নৈরি হায়বসি অয়াম্বনা খঙনদে ঐখোয়না চাবিবা চিঙাক অসিগী অয়াম্বা শরুক্তি মসল্লগী সেলদা শীজিন- নবনি। ঐখোয়গী হকচাংগী অঙৈং-অশা ডিঃ ৯৮৬ তা থমইবা, ওক্সিজেননা চাকথেকপগী থবক অসি, মসলগী সেলদা ওক্সিদাইজ তৌবদগী ক্ত.বনি। করিগুম্বা মসলগী শরুক খরা থাডরবদি মসল অহুবু শেমগ্রিবা খোপকী শরুক অহু খুইখিন্দুনা থাডই।

মসলগী তোংশাশিং অসিদগী ঐখোয়না নীংবা মতুং ইন্না থবক তৌহনবা ঙমইবনি। পুক্কী অশিনবা কিয়াকী মশিংথা অসি য়াম্না থোরকহল্লগে হায়না খল্লগা থোরকহনবা ঙমদে। থম্মোয়গী হুল্লিবা মিহুন অনি লেপহনগে হায়না খল্লগা লেপ- হনবা (সাধু খরা নত্তনা) থক ঙমদে। ওমজ্রবদি, শামজ্রবদি রাখল থল্লোই হায়বা থক ঙমদে অদুগা হকচাংগী তোংশিং অসিদি হেক্তা থনবদা থেকতোক-থেকশিন তৌই। চোকথহনা হেক থেকচিনবা ওমজ্রবা মতম য়ৌজ্রিবা কাওবা ঐখোয়না হায়বা

ইয়া থেকচিনগনি। থবক অসিগী মপুদি ঐখোয় ইশা ইশানি। মখোয় লৈনবা অমসুং কাযবা অযগীদমক পাংথোকপা শাজেলা হকচাং ফহল্লি হায়বসি থাইনদগী য়ানয়ক্লবা ৱাকমনি।

গ্রীক অমসুং অতৈ লৈবাক্তা শাজেল।

গ্রীকনা পৃথিবীগী মনুংদা ইহান হায়া. শাজেল তৌবগী রেকোর্ড লৈরগদবু থাগী, হিন্দু, ইজিপ্তশিংনা গ্রীকতগী হায়া শাজেল মথল কয়া অমসুং নয়া নানবগী শাজেল তৌকয় লৈরম্মী। মণিপুরদা থাঙ, তা, শরীৎ-শরাৎ, মুক্না, পূক শূবগী শাজেল লৈরেংমলোমগা মখোয় লৈনবা কুইরবনি। লাই হরাওবদা মুক্না, কাংজৈ, শগোল কাংজৈ শানবা উক্রি-যাওক্রিদৌবা ঙৈশে ওইনা জগোই ওইনা লাইয়োন অমসুং লাইশোন্দা য়াওই। গ্রীকতি ইজিপ্তগী তমখিবনি। পৃথীবিগী মনুংদা তম্বদা গ্রীকা মায়বা লৈতে। মখোয়দি অকোয়বদা লৈবা মীশিংদগী য়ায়া তমই।

গ্রীকশিংনা হকচাং ফগে ওয়রবদি শাজেল তৌগদবনি হায়বসি থজদম্মী। অতুনা মখোয়গী এডুকেসন হায়ববু জিম্না-স্তিক অমসুং ম্যুজিক, পোইত্রি অসিনি। গ্রীকী জিম্নাসিয়ম অসি অপোলো কৌবা লাইগী মমিংদা কৎনি। অপোলো অসি অনাবা ফজনবা লাইনি' গ্রীকী হেরোডিকস হায়বা এথেনিয়ান অসি খৃষ্টনা পোকপবা চহী ৫০০ গী মমাঙদা পোকপনি। মহাক্না অনাবা অসি ফনবা জিম্নাষ্টিক শীজিন্নরমই। মশা কত্তবদু মশাদা হায়া ফহজহনা চাং য়েংলগা মতুংদা মীতেংন্দা

মহাক্কী নিয়ম অদু শীজিন্নদুনা মী অতৈম্বু ফংলি। মদুগী রেকোর্ড কয়া মতম অতুগী লাইরিক থৈবশিংনা থমমই। শাজেন্দা অমম্বুং জিম্নাষ্টিক্কা পুন্নীং লুপথিবা অসিবু মংলমক্রমথি থাইনগী গ্রীকী অচৌকপা বিদ্যা অমম্বুং লিটেরেচর থক থোক-লমগনি মীংথিরুগন্নু। শাজেল তৌবদগী হকচাংগী শকওং-শক্তা হকচাংগী পাঙ্গল মপুং-মথৈ ফারকপনা মহৌশাগী ফজবা হৌনবা মওং পুম্নমক পীরকই। মদুগী মথি অদু মথোকপী পুন্সিদা অমম্বুং থবক পুম্নমক্তা ময়েক লানা লানা ভ'বনি মসিদনা অচৌকপা জাতি অমা ওইহনখিবনি। পৃথীবিনা ওসি তম্নরিবা ওলিম্পিক গেমস গ্রীক্কীনি। মণিপুরদা সগাই ৭ কী লৈবাক ভরেং লৈরকওম গ্রীক অসি হেপতাকী সিটি ষ্টেট ভরেংনা পাল্লমখি। লৈবাকশিং অদু অমনা অমবু লোই চম্বা লাক্লরবস্থ মীরৈবাক্তা লাল ভারকপদা পুন্না ঙাকথোকচনবা পুকচেল অমা পীবা ওম্নকইবসি ওলিম্পিক গেমসনি। মণিপুর ঐথোকপীস্থ সগাই ৭ না লৈবাক ৭ থোক্লা পাল্লবস্থ মথৈদা পুল্লপ পুনশিন্ত্রিথৈদা গ্রীক্কী মতৌগুম্না অমনা অমবু লাকশিন্নবা লাক্লরবস্থ মপান্দগী লাল ভারকপা ঙাক-থোকপদা সগাই ৭ মক পুলহল্লিবসি ল্লাই হবাওবনি।

রোমানশিংনা গ্রীকপু অয় তৌরবা মতমদা রোমানশিংনা গ্রীকতগী তমদুনা হকচাং শাজেলোমদা চাউথংখি। রোমান-শিংনা তমথিবা সিষ্টেম অসি হেলেনীক কৌবা জাতি অদুগী জিম্নাষ্টিক অদুনি। শাজেলদা থওইরক্তবা হয়াও-কুইম্মা লুপবা মতমদা অমুক কবি হায়রুনি। অওম-অথৌ মরাম্না

উৎসব চাবিদৈদা মাকু অমত্তা য়াওবনা নৈশাবীশিংনা অগোই শাংল্লি। মসিনা অহূকী মতিক জাতি অসিবু মথা শোকহল্লি, নিত্তিদা মরোং তাহল্লি, জ্ঞান মাঙহল্লি ! গোলাশিংনা লাম তাম্বকপদগী থেম্না শাথিনা মসিনা রোমানগী নৈথা তাবগী মরম ওইথি। রোমানগী গেলেন হায়বসি জিম্নাষ্টিক অমম্নুং থেসেজগী মরমদা চহি চা কম্না শিল্লবা মতুং কাওবা কাওরমনি। ১৬ শুবা শতাব্দি অসি চহী চা ১০ থেম্না নৈথা তানা নৈরুবদগী হৌগৎ-লকু্না ইউরোপ অসি সাইন্সতা চাওথৎলকপা অমম্নুং হকচাং কনবা শাজেন, অনা ল্লাইকোক্লবা উপায় কম্না পুথোকনরকপা মতাংনি। শাজেন্না অনাবা কনবগী মতাংদা “সিডেনহাম” অসি অকাওবা মাইবা অমনি হায়বা খুদম ওইনা থঙনরি। ১৭শুবা শতাব্দিদা জর্ম্মনশিংনা লায়না অমম্নুং হকচাং কনবগী মতাংদা খ্বাইদগী মাঙথাবা জাতি অমা ওই। শাজেন অমম্নুং হকচাং কনা নৈনবা থবক মপা নৈজনা পায়থৎলি।

১৮শুবা শতাব্দীদা হোক-থেন-না “লেঙবনা হকচাংগী খ্বাইদগী কবা হিদাক্নি” হায়না লাইরিক অমা ইথি। গ্রীক, রোমান্না ওস্নীবা শাজেন জিম্নাস্তিকনা হিদাকী থবক তৌই হায়বচু জর্ম্মন, ফ্রান্স, ইংলণ্ড য়েনা শন্দোকই। জিম্নাস্তিক্না ঈচেনগী খোঙচৎ হেনগৎহন্দুনা চাক লামহল্লি অমম্নুং নোয়-পেঙহম্নবগী থবক্তা মতেঙ ওইদুনা খ্বাইদগী কবা অনাবা কনবগী মরু ওইবা পোৎচঙ ওই। মসিমক পাক্লা চাউনা উমন্বা ওইনা লৌরগনু অচুম্বনি হায়বসি উরু-তারুবদগী কংবা অচুম্বনি হায়নদি য়োবা

থাই। চিঙ্গাকী হেক মথংদা হকচাং কৎনবা ওথা অমা হায়বদি অচুম্বা মখলগী শাজেলগী হেনবা অমা লৈতে।

জিমনাষ্টিকতা জর্মনসি য়াম্না চাওখৎলি। হকচাং শাজেল অসি মপুঙ ফানা পুখৎখি "তরনায় বন্দস" অমসুং "তরন ভেরেন্স্যা" মরায়া তাবী। জর্মনগী হকচাং শাজেল মপুঙ ফানা চাওখৎখি। ফ্রান্স অমসুং ইংলণ্ডদা ফিজিসিয়ান ওয়ুকথক্লা অনাব কৎননবা জিমনাষ্টিক অসি শন্দোকখি।

মতুংদা য়াম্না সাইন্টিফিক ওইনা শাজেল তৌবসি সুইডেনলোমদগী লাকই।

পেটার হেনরী লিং হায়বা অমা সুইডেন্দা পোকখি। মহাক্না জিমনাষ্টিক অসি মথাওথৈদো অমুক্তা তৌখিদ্রিবা মওংদা পুখোকখি। ইং শোক ১৮০৫ দা 'লুন্দ' ইউনিভারসিটিগী থাওগী ওঝা হাপখী। অদুদগী থাও ওবাবদা স্মৃতিগী হকচাংগী শাজেল ওইনা নোমইবা মওং অদুনা মহাক্না লম চৎলুবগী তাং চোকপা অদু পূমক ফংনখি। ফিজিওলোজী এনাটোমীগা লোইননা ওমথৎলক্লুনা মৈনয়ক্লবদা হীদাক অমসুং থাঙ থাবগী ডিগ্রি পীবগী ক্যারিকুলম পূম্নমক পায়থৎলক্লুনা মবৈথংদা শাজেলা হকচাংদা পীরিবা ফল ময়াম অসিন্থু কুপ্না য়েংদুনা যৌজিক ফাওবা কায়বা মওংদা থম্বীরমই। "স্বেদিশ এক্সারসাইজ, স্বেদিশ মুভমেন্ট" হায়না থওনরিবা অসি মহাক্না থম্বীরম্লি।

ৱিটলারগী মতমদা জর্মন্দা জিম খানা ৫০,০০০ থনমই। হকচাং শাজেল হায়বগী অর্থদি হকচাংগী শক্তি অমসু শিজিন্নবা

থওৈব। লাইরিক পারগা মীৎ শিজিন্নে, ঊপৈ তারগা নাকোং অমুংদা লৈরিবা তাননবদা চঙইবা ইন্দ্রি অসি শিজিন্নবনি। চাক চাবা মতমদা সিলিভাগী গ্লেন্দ অসি শিজিন্নহনা সিলিভা খোন্ননবা শাজেল তৌবনি। বাখল থননবা মতমদা খোপ অমস্তুং মন্না অসি শাজেল তৌবনি। শাজেল তৌবা হায়বসি হকচাংগী করিগুম্বা শরুক খরা শিজিন্নবনু থওনগনি। অতন্নদি ওইরগা মন্নাম্না থওনরিবা শাজেল হান্নরিবা অসিদদি তম্লুন্টন্নী মসলদবু লেঙ-হনবদা থওৈব।

শাজেলগী কান্নবা— হকচাং অসি খেক-খোত্তুনা শান্নবা শাজেল (exercise) গা হকচাং ফননবা নৈনবা শাজেলগা (physical culture) অমতা ওইনা অন্নাম্বনা থওনবসি মপুঙ ফানা য়েংশিনবীগনি। হকচাং ফনবা নৈনবদা হকচাংগী শরুক করা শাজেল থান্নবদি খেকপা, চিংবা, ইনবা, কোনব, ভিং-খোকপা, লৈবা চঙইবসি মরু ওইবা মওংনি। থবক তৌবা হান্নবসি হিংবগী থ্বাইদগী মরু ওইবা নিন্নবনি। লেংইবমথৈ হিংই থওৈব ; লেংত্রবদি শিরবনি। অঙ্গলগী শা অমা ফান্নগা শারংদা হাপচিন্দুনা থম্বদা চংতুনতা লৈগনি। চৎলিবা মথৈ মথাক কললিবনি। চৎলক্তুবদি শোন্নবনি। লেঙইবা চৎলিবগ্ন তোক-প্রবদি, য়েপপ্রবদি শিরবনি। লেঙইবা শরুক অদু চাউখৎলি, ফল্লি। লেঙত্রবদি শোল্লি, পীকশিল্লি, চুমশিল্লি। শাজেল তৌরগা (exercise) মসল কায়, চাউই—মতুংদমক শাজেল তৌবনি হায়-বসি শেন্নানবা তাবনি। শাজেলা মসক চাউহল্লি হায়ববুদি চুবই।

খুাইদগী কারবক্তুদি মসগ চাওথংহনবা অহ্নু নত্তে। হকচাংগী ইন্দ্রি পুম্নমক অচুপা হকচাংগী থবক পুম্নমক কান্নবা ফংহনবনি। মচুপী ঙেম্না খোঙ কাওবা কান্নবা ফংহল্লি। শাজেন্না লেপ অসি কান্নহল্লি। মসল সেম্নগী পাঙ্গলসু হেনগৎহল্লি। অহুম্না মীওইবগী সেনদনা মীওইবগী হকচাংবু মতিক চানা কন্না কপা লৈহল্লি; শাজেন ম্নাউত্রবদি থক ম্নাদে হান্নবসি থত্তনদে। খোঙগী খোঙপাদগী কোক ফাওবগী মপুংদা কোম্হোক-কোমশিন ম্নাবা মতাং কন্না ম্নাওরিবসিনা মন্না-মনিল অমত্তা ম্নাওদনা হকচাংবু কন্না খোক্না থেকপা ম্নারিবা। অচুপা পাঙ্গলসু কন্না পীরিবা।

তাইবঙমীনা শাগুম্না শল শাচুনা চত্তচুনা লেপ্না ঙম্নিবা—অসিনসু মতাকী জীব পুম্নমক্তগী হেনগ্রবা মগুণ অমনি। ম্রোং, গোরীলানা লেপ্না ঙম্নবসু মীগুম্না ম্নাং তিংনা কোম্হোক-কোমশিন ঙম্না লেপ্নদি ঙমদে। থুং শীজিন্নবা, খোঙ শীজিন্নবা, থুনাওবী, থুবী কাওবা শীজিন্নবা ঙম্বনা জান্দসু জীব পুম্নমক্তগী হেল্লি। খোপকা হকচাংগী কবিগুবা খোপনা কনট্রোল তৌবা মকম অমগা কোর্ডি-নেটিং হান্নবদি মন্নী লৈনবা শাজেন তৌবা ম্নাই। থবাক মপাংদা চৈ অমা পান্নবদা তাথিগে তৌবদা থুনমক লৈবাক তাত্রিঙৈবা ওকইবা অহু শাজেনগা খোপকা মন্নী লৈনদা তৌথিবা থবক অমনি। অচুম্না শাজেল অসি তৌবদা হকচাং অসিগী কবিগুবা শরুক খোঙ থুং অসি শাজেন তৌবদা মসল অহু চাউথংলে। চাউথংলিবা মসল অচু চাউথংহনবা মসল অহুবু কনট্রোল তৌরিবা ব্রেনগী শরুক অহুবু নাকোইননা চাউথংহল্লি। শাজেনা

জেল চাওথংহনবতা নত্তনা হকচাংগী তাংশিংবুস্থ কনথংহন্নুনা লেপ্পা, চেনবা, ছুবা, হৌগৎপা, চোংবা অসি য়াম্না চাওথংহনবা য়াই। খুৎ অসিনা লাযবা, থিনবননচিংবা, য়ৈবা, শেগায়বা থুপ-চিনবা, হুনবা, লংবা, শুবা, শন্দোকপা, থবক মশীং নায়দবা তৌবা ঙমই। তাইবঙ মীগী মথুত্তনা মসি ঙম্বনি। খুনৌংবা লেপ্পা, খুদোক্তনা লেপ্পা, খোঙ নাম্মতনা লেপ্পনচিংবা শান্নবদা চঙলিবা কিরেপ কয়া অসি করম্বা তৌবনা ঙমগনি। মীওইবগী পাক্কল পূম্নমকপু খোয়কইবা য়াওগী তৌঙ অসি হকচাং পূম্বগী তাইনে-মোনি। অম্য়া অসিগুবা পাক্কল পূম্নমক অসি হার্ট (থম্মোই) হায়না কৌবা অঙকপগী মশক ওইপ্রবা তাইবঙ মীগী থম্মোই হায়না থঙনবা ইন্দ্রি অসিদনা পীবনি। য়াওগী মরী অসিমক মপাক্কল করম্বা অমম্ভুং থবক মীংথিজনা তৌবা ঙমবদা মীওইবগী মশাদা লৈরিবা মরী অমম্ভুং সিম্পেথেটিক নার্ভস সিস্তেম (nerve system) অসিগী থবক তৌবা ঙম্বগী পাক্কল লৈতবান। অদুগা মীওইবগী বাথল থঙবা ঙমহল্লিবা খোপতা মীওইবন্না পাঙথোকপা য়াবা থবক পূম্নমকী থঙবা বাথল ওইনা খোয়কইবা মাগী থবক ঙম্বগী পাক্কলম্ভু মসিদা লোইনমক লৈ।

শাজেল ভোরগা শাজেল অচুনা ঈগী ঈচেন্দা করি পী ?

স্বর শাংনা শাংনা হোনবদুনা ওক্সিজেন পীদুনা ওক্সিজেন্না চাক-থেকুনা (oxidise) থম্মোই, থবোম্বী, অতোম্না ইন্দ্রি কয়াদা পীদুনা মহৈ ওইনা ফংইবসি য়াম্না কান্নপ্রবনি।

পাক্কল খোত্নুনা থম্বা অচুগা হকচাং অসি কোম্না থেকথোক-থেকচিন য়াবা থম্বা অসিস্থ হায়বদি য়াঙ অসি লৌনা থম্নবা

শাক্সেন চঙবনি। মীওইবগী ওইবা যেকানিজম অসি থঙববা তানবদা হকচাংদা ঐ অসি চেনথোক-চেনশিন যায়রুবিবা ইন্দ্রিশিং অসিগা লোয়নবা মীওইবগী থবাইগী পাজল পীরিবা তাইবঙ মীগী ওইবা মোটর (মীওইবগী পাজল পূম্নমক পীরিবা ইন্দ্রিশিং) অমুগী শরুক কয়াম্থু থঙদবা য়াদে। মোটর অমুদগী মৈরিক থোরকইবা অচ্ছ য়েখোরুবা ব্রেনগী তোংশা শাবা পোৎশক থগা হকচাং হায়না কৌবা চেমিস অসিদা শন্দোক্না লৈবা তাবনি। য়াঙলেনগী তৌং (spinal cord) অমসুং শম্নবা লৈরিবা থোপ, অদি পূম্না লৈবনি।

মোটর-কারগুম্বা অমদা পাউবার পীরিবা মোটর অহূ কজনা য়োকখন্তুনা থগা চঙবগুম চেসিস অমুগু বন্‌বা অমোপ-অতিং য়াবা কুইম চৎলবা হোৎনবা চঙই। মতুঙুয়া শাক্সেন তৌবা, শামবা মথল্ল কয়া, স্পোর্ট তা থোঙদাবনা হকচাংগী মোটর ওইরিবা থোপ অমসুং য়াঙই, তৌংগী থবক ওমগী পাজল পীবদা মতুঙা তাইবঙ চেসিস (হায়বদি তাইবঙ মীগী মশা) অসি কবনা থবক তৌবা থবীগনি।

অকনবা শাক্সেল—তামনবা স্থম স্থম কনথৎলকপা শাক্সেল তৌরকপনা পীবা কায়বসি মসল চাউথৎহনবদা নত্তে। থবক হেক তৌরিবমখৈ মসল অসি সুপচিল্লি। সুপচিল্লিবা অহুনা অহুকী মতিক কয়া শুপচিল্লগা মসল্ল অচুদা লৈরিবা ঐ অচ্ছ তাস্থোরকই। শুপচিনবা অহু হেক ব্রোইরগা মসল মেলশিং চাউথোক-হন্দোরকই। ঐ অমুক চেনশিন্নুনা অমুক থুনা লৈখি। খনিমু

হুরু-হন্না তৌরবগি মসন্না চাউখৎহল্লি অমসুং পাঙ্গল পী। মসল সেলগী থবক অসিগা য়োন্নমনা কামত্রবা সেলশিং অহু অমুক্তসু লৌথোক্নবকই। থরাই হায়বসি হিংছুনবা লৈনবা লাক্লকছুনবা লৈবা অমনি। থরাই অসি পুম্নাং মাঙবা তাক্লবদি থরাই কঙবা ঙমনবা য়াম্লিবমথৈ মতোমবা হোৎনজৈ। শাজেল তৌহনা মসল অসি শেগাইরবদা মসলগী সেল অমুক হন্না শেমগৎপদা মতুনা হেন্নহুম অলৌবা শেমগৎলকই।

মেরামোৎ অমসুং নৌনা শাগৎপসি ভুগা অমসুং পোখাবা মতমদা পাম্বখৎলি। মসল চাউখৎপগী থবক হায়বসু মসিদনি। "নৈরিবহু শিজিন্নখোকউ, হেন্না পীরকনি। থরা অমুক হেন্না শীজিন্নৌ; থরা হেন্না অমুক পীরকনি।" মসি শাজেলগী মন্ত্রনি। মসিদনা মসল চাউখৎহল্লি, পাঙ্গল কলহল্লি। চাউখৎপা অহু লোইরে হায়না থন্নবা মতমদসু থর-থন্নদা ওইনা শজেল অসি অরেম্না লৈতনা তৌহুনা লৈরবদি চাউনা কম্না অহুম থবা ঙমই। শাজেল তৌবা শাম-খোৎনবা মীনা থংলেপ-লেপ্নগা মশা অহুম কনা লৈগনি হায়বদি থনবিগনু। মী অম্নাপনা কনবা, মশা কনা পাথং ওইবগী পাঙ্গল অমসুং মরু থিংবা অহু অহল ওইরবা কাওবা থম্লিংই। অহুবু কৈদৌঙৈদসু মশাগী তোং অহু শীজিন্নবা থবক অমত্তা তৌদে অমসুং তৌবসু পামদে। হকচাংগী শরুক অমত্তা কনা লৈহনবা য়াবা থবক অমসুং শাজেল অহুনা শরু অহুবু চাউখৎহনবা থক ঙমদে অহুনা শাজেল তৌনবা মতম থঙনবা ইয়া য়াদবনি। চাং নাইনা শাজেল তৌরগদা শরু চাউখৎলি।

অকনবা শাজেল্লা হার্ট থক শোকহনদে:— অকনবা শাজেল তোরপা হার্ট শোকই হায়বা শাজেল্লগী মরমদা থওনবা মীচম কয়ামা শন্দোকই। বায়ন্ড ওলিম্পিকী মারাথন চেনবা মী পূম্নমক অসি হার্ট শোকপরা হায়না য়েংবদা অমত্তা শোকপা য়াওদে। লমজেল চেনবা মীশিংগী থম্মোয় অসি অতোপ্পা মীশিংগী থম্মা কেম্মা চাউই। হার্ট চাউনা শেমলকপা মীদমা লমশাং চেনবা ওমপগি থাজবনি। অওইবমক কনগ্রবা শাজেল নত্রগা থবক কনগ্রবা অমমা হার্ট অসি শোকহনবা ঙমদে। মরমদি হকচাং নত্রগা হার্ট, লংস অসি শোক্লবা থবক অদু চথত্রিবৈদা বাবা হায়বা অমা লৈরবী মহুনা হেক্তা লেপহনি। খুদম ওইনা খোঙনা লমজেল চেনবনি হায়না মরায়ম লৌবে। চেনবমক্কী অহবু থবোগ্বী ফন্ত্রবদি চেল্লকপদা শরয় ভংকে তোবনা হেক্তা চেনবা লেপই; থবক মুখ শুবসি খোঙ নত্রগা খুৎ অসি মুখ বাইবা অসিনা হার্ট শোক-ত্রিবৈদা চোকথবা হায়বা অমা লৈরবী মহুনা থবক মতৌ অদু তোকহল্লী। মসি হন্না অমম্ভং সাইকলগী ব্রেকুম্না খুদোং থীরক্লগদবা মতমদ, মহৌশাগী ব্রেক, 'চোকথবা" হায়বসি পোকই।

শাজেন তোরগা করম্না মথলগী খোঙচৎ চৎথত্নুনা লৈবগে ?— শাজেল্লা মসম অসিদা মতৈ পী। অছুগা লিমকদা লৈরিবা চিজ্জাক অদু শিঙ্গিরখোরকই। শিঙ্গিরবনি লোইদনা লেমহৌবদু কত্ত-হৌদি ওইনা, কত্ত-হৌদি লোখোকথিনবা ইঙ্গ্রিনা প্রথোকলি। অসিগুম্না কত্ত-হৌদি অসি হুবি। শাজেল হেক্লে

থবক হেনজিন্নে হায়বলিদি ওয়গী শাফেল, থবক অদু হেক
লোইবগা হকচাং থক থক নিঙ্গবদি হেনমক্নে হায়না থওগনি।

চোকথবা—

ওসাইগী অমফেল চেনবা নিপা অদুনা খন্ন হোন্দোক্নকপদা
মাওরকপা ঈচেন্দগী থবোক্তীদা লাকপা কন্ত-হৌদি অদু খন্ন হোন্দুনা
পুথোকখিবদগী থবোকীদা পুরকপদা হেনখিবদা থবোক্তীদা কন্ত-
হৌদি হেন্না লৈদুনা খন্ন হেন্না হেন্না হোন্দুনা কন্ত-হৌদি লৌথোকপা
ভাবনি। কার্বোন-ডাইঅক্সাইড অসি পোক্লকপগা হোন্দোকখিবগা
চান্নবদুনা থবোকীদা লৈরক্লবদি খন্ন হোনবা য়াবদুনা খন্ন লেপ্পা
ভায়কই। অদুনা থবোকীগী ভোংশাশিংদা থবক হেন্না তৌদুনা
হৈ-শিংবগা লোয়ননা খন্ন শাংনা থুনা হোলহনবনি। মদুভনা ঈদা
লৈরিবা অক্সিজেনগা কার্বোনডাই-অক্সাইডকা থল চাননা থম্বা
ওমহন্নি। "চোবহনবা,হু" অসি থোকহনবা অমস্তুং পুথোকাখিবা
অসিগী থল অসি চাননা থম্বা ওম্লবভদা চেল্লিবা মী অদু অম্বাবা
পোক্কে, মদুবু 'সেকেণ্ড উইন্দ' অনিওবা মুংশিৎ কৌই। মুথ চেল্লক-
পদা কন্ত-হৌদিদা পিক্ থনখিদুনা খন্ন হোনবা অমুক য়াক্কে (To
get out of the wind), মুংশিৎ কংঙ্কে। ঈদা পোক্লকপা কন্ত-
হৌদি অদু থবোক্তীদা লৌথোক্লপা ওম্লকে। হকচাং মপুংদা চৎলিবা
থোউৎ অদু পুবা ওবলক্কে ; খন্ন থুনা থুনা হোল্লকই। মদুদগী
কন্ত-হৌদিদু পুথোকপা ওমজে। অদুনদি মরি পুম্নমক কন্ত-
হৌদিদা থম্না লৈখিদুনা থবক ভৌবা ওমজে। অদুগীদি চেল্লিবা
নিপা অদু মথোত্ত শাংবা য়াজে, খন্ন হোনবা ওমজে, চোক্থজে।

কন্ত-হৌদি পুথোকপা ওমদনা হেন্না পোক্লবা মতমদা চোকথবা হায়বসি লাকুই— চেনবা তোঙনা লৈরবা কাওবা থর অমু চদিং তানা হোত্রিবা, থুনা হোন্নিবদু ওক্সিজেন্গা কার্বোন্-দাইওক্সাইদকা লৈনগদবা চাং অদু মায়ত্রিকাওবা ওক্সি-জেন হোজিন্নিবনি, কার্বোন্ দাইওক্সাইদ পুথোকখিবনি। মায়রবা কালদা নে তানা পোথাবা অমমং সুংজাইবা ফংই। থর পুবা ওম্দনা বাপ্রবা হায়বদি কন্ত-হৌদি পোক্প্রবদি য়ায়া সুংজাইতে বাই। পুং থরা পোথাবনা য়াদে, হুযিৎ অমা অনি তুন্নগা মতুংদদা হন্গৎলি। মদুদগী হেন্না অমুক চেনপ্রবদি অহিংসু তুনা য়াত্রে, চোক্থরে, পোথাকম থংদনা কিংজুনা লৈ। মশামু শাগৎলি, এয়্খিন্সু যুং হানবদা য়াওই। কন্ত-হৌদি থোক্লিবদু য়াম্নিবথে থুনা মপানদা পুথোকচগে লাক্লবদা ওম্ত্রবনি হায়বা তাক্পনি। এক্যুত ওইনা নাবা লায়নাদা হায়া লৈহৌবা কন্ত-হৌদি লৌথোক্লবা লাইহৌনচিংবা থুদম্ কয়া পীবগুম্ চোকথখিবা, অদুনু এক্যুত্তা লাকপা খোঙচৎলি। থরমকু হেক্ ফুথমক্তি মওমনা সব এক্যুত্তা লৈরবা চোক্থবা হায়না থগৈ। কন্ত-হৌদি অদুনা মরাগী সেণ্টরদা খোঙলোবদগী পোক্পনি। নার্ভ সেণ্টর অসিদু চাইখিজুনা মসল্ চোক্থবগুম্ নার্ভ সেণ্টরমু চোকুথক্লমনি। হেন্নদুম্ চোকুথখিজুনা মসলদি ইলেক্ত্রিকসিটিনা থবক্ তৌহন্না ওন্মী। নার্ভ সেণ্টরদি ওম্দে। হেন্না থবক্ অমু মতৌ অদুম্না তৌশিন্খিবনা নার্ভ সেণ্টর অসি চোকথহনপ্রবদি কুম্ লায়না ওইনা চোক্থরে! এথলেটশিংনা মসিদু হৈদনেন কৌই।

চোকথবগী থুদম কয়া কংত্রবত্র, চাক চাবা য়াদে, তুবা য়াদে, য়াং কংশিন্নকই শাজেল তৌনিংদে। থোঙম থাংবদা, পাম্বোমদা থাংগৎপদা, লেপথৎপদদা পোৎলুম পুথওম থোকই। ম্রদ ব্রেসর অমস্থং টেম্পরেচর হত্না লৈগনি। শাজেল তৌবদা লেম্না নত্তনা চায়া মত্তেক হেনবা অমস্থং তৈ, মনা-মশিং শঙোমদা চাহ্না হকচাংগী মনুংদা চৎলিবা থোঙচৎ অসি পোথাংনবা তাই। নীংথিজনা তুমগনি। পোথাগ'ন।

চোকথবা মওং অমা লৈরি— মাহুনা ইহৈ হৈনিংদবা পোকপনি। থবক্তা হৈনিংদবা পোকপসি মরীগী থবক্তগী পোকপনি। মরীগী থবক অসিদি থবক ওবা পাঙল, থবাইগী পাঙল অসিদদা লৈবা নত্তে। হৈনীংবা পুক্নীং চঙবা অসিদস্থু লৈ। য়াম্না পাথজনা হৈনীংনা তৌজবা থবক অমস্থং শাজেন্দা অহুক থুনা চোকথদে। মরমদি নার্ভ সেন্টরশিং অহু থবক ফনা তৌই। শামবদা অহুক থুনা শাম্নবা অহুপা য়াম্না থবক শূবদগী হেম্না চোকথদে। থুৎ-শা পাম্বোক-পাম্বশিন শাম্নবদা থুং অহু পাম্বশিনবা তিংথোকপা ওমদনা লৈ; মরমদি চনিংচমাং শম্নদবা অওম্না লাক্তে। মরমদি কক্ত-হৌদি য়াম্না পোক্তুনা চোকথবা নত্তে। নার্ভ সেন্টর শোক্না চোকথবদগী তৌবনি। পুক্নীং অমুক্তা চঙনা তৌথবদা অত্নম ওমগনি। মসল চেকথবনা থোইনা নত্তে, মরীগী সেন্টর শোকপদগী তৌবনি। কক্ত হৌদি য়াম্না পোক্তুনা হায়বদি সেল য়াম্না শিক্তুনা নত্রপা নার্ভ সেন্টর থিংহুনা তৌরিবা থবক অহু লেপহনবা নত্তে।

মার্ভ সেনশিং অছুনা ঐ পীরিবা অহু চোকথহল্লিবা হু অছুনা খুৎলোইহন্দুনা লোয়-শেল্লহনবা য়াৎপদগী মার্ভস সেন্টর চোক্-থখিবনি। মসলগী থবক অড়ুগা হকচাংগী করিগুবা শরুক অমগী থবক্তা চোকথহনবদগী হু পোকহল্লি। মরমদি ত্তোংগী সেনশিং অসি শাবসি লেপ্পা হৈল্লত্রবা কেমিকেল ভেবোরেটোরি অমা লৈদ্রি।

অছুনা শাজেল ত্তোবদা চোকথরিবসি —

হকচাংগী কিডনি অমমুং পুক্লোংগী হৈনীংবদা লৈ। হকচাংগী কিডনা ঐখোয় ঐখোয়না হিংইবা মগোং অসিনা লেপই। মী অছুনা মশা শেংনা মমুং শেংনা লৈরবা, অমোৎপা নমচৎ লৈত্রবা অছুনা মরম ওইনা কন্ত-হৌদি হকচাংদা পোক্ত্রবা, কন্ত হৌদি পুথোক্লবা ইত্রি অসিবু হেন্না নোমহন্দুনা শোকত্রবা ওথাক কয়া লোম্বদা থোক্না চোকথহনবা লৈরোই। অছুগা হৈনপ্রবমু চোথবসি লৈহন্দবা য়াই। কনাগুবা জাতিগী মমুংদা চাবা কাওবা লিংথিনা চাবা ফংদবা, চানা মকুপ খয়া ভনগং খয়া চারগা পুং ভয়াভয়েৎ ভয়ানিপাল ঘোড়া, থাং, নুং, মোৎ কয়া হোনবা থবক ত্তোবদা চোকথবা থঙদবা য়াওই। অমুম্না মপা মপুদগীসু হৈনরকপা য়াওই।

ভম্নকপা হায়বসিনা হায়বদি হৈনহন্দুনা চোকথহন্দবাওমই। মার্ভ সেন্টরশিং অছু কনখৎহন্দুনা চোকথন্দবা য়াই। হৈনত্রিবা মীওইনা নোম্বদা চুম্নগী মার্ভকী অয়োইবা অছুগা মরুবা সেলদবক কন্ট্রেক হায়বদি গুপচিল্লি হায়বদি মসল অছু পুবগুপ গুপচিল্লি। পুবগুপ গুপচিনবদা মসলগী সেদ পুয়বক গুপচিন্দবা য়াওই।

ত্রেনিং হায়বদি হন্না শীজিন্নবা তন্নগা মরীনা শীবা পাজলগী চাং হেনগৎলকই অমস্তুং পাঙ্গল অহু পীরকইবা মরীগী অয়োইবা শরুক অহুবা য়াওরিবা মশীং হেনগৎহল্লি। হৈনরবা মসল অহু থেকপদা হায়বদি শীজিন্নবদা সেল পুন্নমক শীজিন্নহুনা চোকথত্র ত্রিতৈদা থবক নিংথিজনা চাং কেন্না পাঙথোকপা ঙমই। অর শাংনা অমস্তুং চুন্না হোনবা তন্নগা চোকথহন্দবা য়াই ; মরমদি থবোন্নী অদি অয়ৌবীদা কজনা থবক তৌবমবা ঙমই। কোন্না নৈবা তন্নগা (relaxing) মসল অহু কান্নদবা মওংদা হেন্না হেন্না শুপচিন্দুনা শীজিন্নবা তৌবন্দে। অহুগা ঐ চেস্থোক-চেন-শিন্দহ খুৎলোইহন্দে। মসল পুন্নমক লিক্না হায়বদি চঙগদবা চাং চানা শীজিনৈ। অনৌবা হৈত্রিবা খুৎলোইত্রিবা মী অহুদি অয়েদা য়ানবা নাঙ ইনর্জি অহু থবক খুদিংদা মাঙহল্লি। অহুগা হৈ-শিংলবা মী অহুদি (কো-ওর্দিনেসন হৈনবা, শরুবা মওংদা (co-ordination) থবক অহু পাঙথোকই। চোকথদনবা মাঙ-জোননা থিংগে হায়রবদি চোকথবা হেক হৌরকপগী অদানবা খুদম কংবদা মুন্না রেংবা, তাবা (bear) তাবনি।

শাজেল তৌবদা হাইবেৎ চোকথত্রিকাওবা তৌগনি। অহুগা চানবা মতম কুইনা চোকথহুনা লৈথিবা সব-একুাত অমস্তুং কুবলায়নাগী মওংদা চোকথহুনা লৈথিনবা মওংদা হেনজিন্না শাজেল তৌবদি কস্তে। একুাত হায়বদি অর কুন্না, হোনবা ওমদনা থবক নত্রগা শাজেল তৌবসে সব-একুাত হকচাং শাগৎনা অমস্তুং অতোন্না কর হায়বা লায়নাঙম। খুদম কন্না পীরকপা

মওংবা চোকথবা অনিদি মীংথেজনা তশীরবা, দৈনন্দিনবা এথলেট-শিংনা করিগুম্বা কানদা থোদোকী মতুং ইন্না থোকপগুম্না মাই অতুগা ক্রোনিক হায়বদি কুমশায়নানা নাবগুম শোলহন্দুনা লৈবদি থক য়াদে।

চোকথবা থিংনবগী মরুওইবা উপাইদি—মসল, মরীগী নোংশী, কন্ত-হৌদি পুথোকপিনবা। ইস্ত্রি অমমুং অতোপ্পা ইস্ত্রি কয়াবু হেক্লিন্না মতম লেন্না অমমুং চাংবগী হেক্লিন্না লোনবা থাদোকপনি। চোকথবগী চাংদগী হেন্না লোন্বা তারবদি হকচাং মাঙই। মী অদু জ্ঞান মাঙই ; মথহুনা পোথাবা তাই। অতুনা চোকথবা হায়বদি লোংথ-লোংথগী থবকী চাং হেনগৎনা লোন্বা তম্নবা ভালথ নত্রগা ব্রেক ওইবনা মসলগী পান্দল 'স্পুথ হেনগৎ-হন্দুনা লোনবা তম্বা অমমুং স্পুথ লোনবনা চোকথহন্নবা তম্বা অসি চোকথবনা লায়না পোকহনবা তমই।

শাজেন্না হকচাং মনুংদা চৎলিবা থোঙচৎতা শীরবা মওং :— মসল অমা হেক লেওবদা করি কয়থা মওং অমা থোকপগে ? মসল অদু পোংথৎলকই (swells) পোংথৎলকপা অদুনা মসল অদুগী মনুংদা চঙলিবা মরী অমমুং ঐ উতোং অদুদা নমথিল শুপচিনবা অমা (pressure) পী। মতুংনা ঐ অদু মপান্দা তাঙ্খোয়রকই। মসল অদু হনথহন্দুনা থগদা অদুগা নম-শিনবদু হন্দোকপিবদুদা ঐ অমুক হন্না কন্না চেনশিল্লকই। মসল অসি শুপচিনবা মতমদা ঐগা লোয়ননা কণবা অদু তাঙ্খোকপি। ঐগী ঐচেন্দা য়োথিবা কন্ত-হৌদি অদু কন্ত-হৌদি শেংদোক্লবা

ইঙ্গ্রি তোংশা য়ৌখিদ্রুনা মপান্দা পুখোকখি। অদুগা মসৈ অদুনা মপানদ অদু হন্দোকচদুনা হায়রদি পোখাদুনা থৈরবা মতমদা চেকশিল্লকইবা ঐ অমমুং লিফগী মোয়-পেয়বা পোৎশক পুন্সিন-নকপদু তাম্মোকল্লিবা কন্ত-হৌদি অতগী মহুত্তা লৌখিল্লি।

অমুম্বা মসন মরাম অদু পাক্লা চাওনা শিজিন্নরিবা মথৈ ঐ চেক্লোক-চেকশিনগী থবক তেনগৎহনবনি। সাকুর্লেসন অসি হেনগৎহনবদি চুম্মগী মসন অসিগী থবক্তনা তৌহনবা নত্তে; মরী পুম্মক গ্রেন্দ অমসুং ওর্ট, লংসনা মরুওইনা হেনগৎহনবনি। মসন অসিনা হেক লেওবঃ হায়বদি শাদুবু কনট্রোল তৌরিবা নার্ভ সেন্টরদা মকম অদুদা ঐ য়াম্না থারক্লবা নিবনি। মস্তী কয়া থোক্লা পাওখোকহল্লি। ভেসো মিটার নার্ভস হায়বা ঐ উত্তোংগী মপুংথংবা য়ালগী মসন পুম্মক ঐ উত্তোং অদু ক'তোক্লুনা ঐ য়াম্না থৈরহরবা শীল্লি। থম্মোয়গী থবকপু পুরিবা মশী অদুনা থম্মোয় অসি থুনা তুপতোক-তুপশিন তৌহন্দুনা ঐ য়াম্না কাপখোয়কই। হাটকী খোঙচৎ থুবগা লোয়ননা থবোক্সীগী থুবক থুংল্লি। মরম চাং নাইনা কোনবগা থম্মোয়গী থবকা চাননা চৎহল্লি। মশানা থৈজবা মওংগী মর কোনবগা লোয়নবা মওং অদুনমক ঐচেন হেনগৎহল্লি। শাক্তেম স্তম তৌরকপদা অমসুং হেনগৎনা তৌরকপদা ভর্গাম অতৈসু ঐ হেম্না পাম্নকই অদুনা ঐ অসি চেক্লোক-চেকশিন হেনগৎহল্লি। ঐগী ঐচেন হেনগৎহনবনা লিফগী চেক্লোক-চেকশিনবদম হেনগৎহল্লি। মিমুক হায়বদি ঐগী মোয় পেয়বা মহৌশা শরুক অদুনি। মসিনা লেম্না পুম্মক অসি

কোয়শীলি মসিদগী সেলগী মোর-পেনবা কংই অদুগা মসিগা ঞোয়নবা কত্ত-হৌদি পুথোকপি। লিস্কগী ঈচেম অসি হেন-গৎহনবা অসি য়াম্না কায়বনি। মরম্দি লিস্ক অসিদা চাবক্ত ভুম্বা লোইরবা পোৎচৎ কয়া অদু হকচাংগী মহুংগী তোংশাগী সেলদা চেল্লিবনি। অদুগা কত্ত-হৌদি পুম্নমক অসি মপান্দা পুথোকখিনবা ইন্দ্রদা হায়বদি মরুওইনা থবোশী তাম্না পুখি। শাজেন কয়া তৌবনা কত্ত-হৌদি হেয়্না পোক্লকপা অদু লিস্কগী ঈচেন্দা পুথোকখিনবা চেনকই। মসিদগীসু হেয়্না কত্ত-হৌদি পুথোকখিবা য়ানবা চানবা মওংদা শিন্দোকই। শাজেয়া শীরকপা ঈচেম হেনগৎহনখিবা অসিনা অমুক ইন্দ্রি পুম্নমক কত্ত হৌদি শেংদোরবা ইন্দ্রি য়াওনা থবক হেনগৎহল্লি। চোকথহনবা হুনা অমুক নাড´ সেন্তংদা মৈয়্নুনা নাড´ সেন্তর অসিসু থবক তৌবা হেনগৎলি। থবোশীদা ঈ হেয়্না শাজেয়া থাখিত্তনা শাজেন তৌরবা মসলদগী পোক্লকপা কার্বোন্দাইওক্সাইদ অদু হেয়্না পুথোকহল্লি। মসলগী থবক তৌবা অদুনা মৈশা হেনগৎহল্লি। মৈশা অদুনা হৃমাং থোকপা হেনগৎহল্লি। মাদুনা অমুকসু অঙৌং-অপা অমুক থল চানহল্লি। হৃমাং অদুনা ইউরিয়া অমসুং অতোপ্পা কত্ত-হৌদি পুথোকপি। কিডনি অদুসু থবক হেয়্না তৌবা অদুনা ইউরিয়া হেয়্না শেংদোকপি। অদুগা অমাংবসু থাও-য়েলগী থবক হেনগৎহনবনা শেংদোকপা হেনগৎলি। শাজেন অদুনা মসল থেকচনবা সুপতোক সুপচিন তৌবা অদুনা থোইরোম্না য়েসেন্দ তৌবগুম থোকই। অদুগা থোইরিম্নগী দৈরিবা পুম্নমক

মথান্নোবদা লিকথদুনা পুথহনবগী থবক হেনগৎহল্লি। শ্বর কয়া হোনবা অদুনা দাইয়েক্রাম কন্দোকপা অদুদা থোক্ত হাম্বা হেন্না য়াকনবদি যাওয়েল ফাওবা শম্বা (মুভমেন্ট) অয়েংবা অমা পী। শাজেল্ল তোবনা ফহ-হৌদি শে'দোক্লনা থোক্ত মরি হায়বদি থবোক্সী কিডনি, উনশা অমত্তুং যাওয়েল অসি নীংথিজনা থবক তৌহনবা হেনগৎহল্লি। ইরুজবনা মপান থংবা হকচাংগী শরুক শেংহনবগুম হকচাং মমুং শে'দোকপদা চয়া হেনবা নত্তবা করিগুম্বা অতোপ্পা উপাই অমদা শাজেল তোবগা মাম্বা নৈত্তে।

শাজেল তোবনা ভুমগী থবক :— হকচাং মমুংদা লৌশিন-বগী থবক হেনগৎহল্লি। শাজেমা অতৈ ইন্দ্রিয়দা কাম্বা পীবদগী লোয়ম-শেলহনবগী থবক হেনগৎহনবা অসিমদি মপা নৈতনা পাঙথোকই। সার্কুলেসন হেনগৎহন্দুনা তোংগী সেল পুম্নমক্তা চিক্লাক হেয়া য়েনবা ওথদা নত্তনা অনৌবা সেল কয়াস্থু অদুগা হেন্না কবা সেল কয়াস্থু শেমনা কত্তবা কয়া মাঙল্লিবা অদুগী মহুৎ লৌনহোই। মাম্বা হেনগৎহল্লি, ভুমগী থবকস্থু হেনগৎহল্লি। মতুতনা অনৌবা শাগৎহনবা পোৎচত্ত চঙলিবা কয়া অদু পীবা ঙমহল্লিবনি। শাজেলগী চাং নাইবা, লেঙবা অদুগা শ্বর শাংবা হোনবা অদুগনা মমুংগী য়েনশিংদা নম্বা লোইবগুম্বা অমা পী। অদুনা ভুমগী থবক ফজনা পাঙথোকই। লিভর, পেনক্রিয়াস অসিগী থবক হেনগৎহল্লি। নীংথিজনা চাং নাইনা শাজেল তৌবং-বদা হায়রিবা লোয়-শেনবদা চঙইবা পোৎশক পুম্নমক নীংথিনা পীদুনা থবক পুম্নমক পাঙথোকহল্লি। শাজেমা অমুকস্থু পম্লিংই,

মসল চাউথৎহল্লি অমম্লং মসলগী সেলশিং অদু চাউথৎহল্লি অমম্লং কলহল্লি। মসলবু মোঙ-শেলহনবা অদুগা মসলদগী কক্ত-হৌদি পুথোকখিবদু য়ায়া হেনগৎহল্লি। মপুঙ কাংলবা শাজেন্দনা পুথৎলকপা মপাক্তল কয়বা মপুঙ কায়বা সেলশিং অদুনা চোকখবা হু অদু য়াম্না হন্থনা পোকহল্লি। অদুনা মসল্লনা থবক য়াম্না হেন্না তোবা ঙমই। কক্ত-হৌদি শেংদোকপা হেন্না দরকার ওইহল্লে। অদুম্না কায়বা মহৈ ওইনা কংইবসি চুম্নগী মসলদগী নত্তে; মসল অদুবু কাপ্পিবা, য়োমলিবা তোংশাগী কাইবর অদুগা শরুগা মসলগা শম্নহল্লিবা তেন্দোনশিং অদুবুম্ন কায়বা নী। মসল অসি নোংমগী কনথৎলকপদা মথোয় অসিম্ন কনথৎলক্তুনা মসলগী মতেঙ পীগদবনি। মসলগী কুপ্লিবা কুয়াংবান অদু, অদুগা তেন্দোন অদু শোম্লুবদি কনগ্লবা থবক অমা পাঙথোকপদা মসল অদু শেগাইগনি অদুগা শরুগা শম্নবিবা তেন্দোন অদু ভৎকনি নত্রগা নাম্থোকনি। মশা য়াম্না কবা কজনা মসল কায়বা মীওইদা থোক্ত্রবদু চাং য়ামদনা মসল্লবু পুথৎপা মীওইদা থোক্ই। য়য়মদি কনবা য়ামদবা চাওথৎহল্লবদি অকনবা মসল অদুনা অশোয়বা মসল অদুবু শেগাইবা, নৈথেকপা হায়বদি কনগ্লবা থবক অমা পায়রকপদা থোকপা মশানা ভাবনি। অদুবু শাজেন কজনা তোবা মীশক্তা কবিম্ন অসিগুম্বা মওং অসি থোক্লোই। শাজেম্না চপ মাম্না পূর্ণবক কম্নহল্লি। ভাংমজনা কাম্নিবা থৌরিশিং অদু কনথৎলি। শাজেন তৌদবা মীনা পাথোম মরু শাগদ অম্রি তেনশাক হুনবগুবদা হেক হেক নাম্থোকই। মকম চানা থক্কীরগা

দেলটোইদ অমসুং ত্রাপিজ অমসুং পেকট্রোলিস মেজর, মাইনার অসি শাজেন কয়া তৌদুনা চাউখৎহল্লগা কয়বি। শাজেন্না তৌবা মীদি বিস্তোক্তুনজা লৈ শাজেন য়াওবা য়েংবিরবদি খা অহুমগী মনুংদা অমুক হৌজ্রে। মরমদি থৌরিঙবা লেগামেন্ট'শিং অদু শাজেন তৌরগা কনখৎলি। তাং অদু কয়া কাক্তিনবা ওয়্রকই। শাংদোক্-শাংজিন অদুগা কোক্ষোক-কোনশিন তৌবা লেমা য়ারকই। অদুনা মখোয়দা তাং অদু লৈরবদা থক নাম্থোক্তে। শাজেন তৌবনা ঈচেম লেনগৎকনবনা "সাইনোভিয়েল ফ্লুইদ" হায়বা লুব্রিক্রেটিং ওইল থাউঅদু শোকখনবা হেক্লি। অদুনা লাইনা, য়াংনা অমসুং অক্না-অপুন লৈতনা, ইনর্জি মাঙদনা লেঙবা ঙমই। শাজেননা মসল তেন্দোন, লিগামেন্ট শক্তনা য়াম্না অঙৌবা কংজবা অমগা অমগা মরী লৈনবা অমসুং অকনবা থবক তৌবা ঙম্বা পাঙল পী।

হার্ট লংসদা শাজেন্না করি করম্বা মতৌংদা শোকহন-কহনবগে? — হার্ট হায়বসি মসলন' শাবা থাও অমনি। মীওইবগী খুৎকী পামশিনবা অশিদগী, মশা মশাগী হার্টনা থরা হেম্না চাউই। পোক্তি লৈদ্রিঙ্গী মমাগী গর্ভদগী থম্মোয় অসিগী মীহুন কাওদুনা লৈবসি হেক লেপ্পা সুবিত্তা থম্মোয়সু লেপদ্রে; মী অহুম্ব শিদ্রে। ভলুন্টরি মসল হায়বদি লেঙহে নিঙলগা লেঙবা ঙম্বা মসলশিং অসি শাজেন তৌবনা হার্ট অসিমু অদুম চাউখৎহনবা য়াই। হার্টতি ইনভলুন্টারি মসনি। অবেম্মা লৈজনা সুম থবক তৌহনা লৈরগদবনি। মশা কবা চহী ২৫ শুরবা হাত্র অমগী হার্টনা

নোংমা হায়বদি পুং ২৪ দা থবক তৌরিবসি ওনবদা টন ৫০ লুখ। গাড়ী অমা নোংমদা কুট অমা থাংগৎপগা মাপ্পৈ হায়। মাটমা মসি তৌরিবসি চোকথবা মশক থঙদনা পাঙথোকপনি। মসিগী মরম য়ামা দৈ। মমম পুম্নমক্কী মপুংদা মরুওইবা য়াকম অমদি—অসিবু (কংগ্রেস তৌরিবা) লাকইবা নার্ভ সেন্টর অমু মীতা মীতাগী ওইনা ভগ্রীকম থোক্কে। শাগৈগী, মীরোনগী ওইবা মপা মপুদগী কংজরকপনি। সেণ্টরশিং অদি থরাইগী হৌকম ওইবা থবক্তা মরী লৈননা লৈঙ্কবনা তোকে লেপকেপে হায়বা থক য়াদে।

ভলুণ্টরী মসলশিং অসিগা মথোয়বু লাক্লিবা (controlled) নার্ভ সেণ্টরশিং মী থুদিংগী ওইবা চাওখৎহনগনি অমসুং ভগ্রীগনি। অতুগা মীওইবগী শিগনব, নাগনবা হায়বা য়াকমসু মী অমগী মতৌমতগী ওইবা নত্রগা জাতিগী ওইবা জ্ঞান অকুনসু ভাদৈ থেম্মী। মতাং অসিদা অমনা মীওইবগী শাগৈ অমসুং জাতিগী ওইনা অশোনবা ইন্স্তি অমসুং শায়গী তোঙানবা লৈগনি। শাগৈ থরনা ছাওগনি। শাগৈ থরবদা হার্ট ফেল ওইগনি। বাভেরিয়া অসি কিডনি লাগনি। জাপান্দা হার্ট ফেল ওইবা য়াওদে হায়বা য়াই। জিউ হায়বা জাৎ অসি ঈশিং পুকচৎ তৌগনি। হৌকমগী য়ামী শাংনা দৈ। ঐ ঋসি ঐথোয়গী ইমা ইপাদগী মচা নত্তে। ইমা ইপা অনিগী মপা মমা, মপু মবেন, পুরেন নাকথ্পান্নাকক্পী ময়াবগী মচানি। ইপাদগী জিন ৪০, ইমাদগী জিন ৪০, এটি-মোসফিয়ারদগী জিন ২০না শাবনি।

শাজেম্না হার্টতা পুরকপা— য়াম্না কন্না শাৎনবা, অর্থাৎ ওইরিবদা শাজেল অকনবা ভৌবা মীনা মীহুন অসি মখোয়না ৭১/৭২ হুনবগী মতুংতা মিঃ অমদা ৬০ দগী ৬৮ তা হুনবদা হার্ট শোক্তি হায়না লাগবেবা য়াওই। মসি অরানবনি। পৃথিবীগী লমজেল লমলাং চেনবা অমত্তুং বার্বেল শাৎনবা মীওই অমাবা ৩৬ হুনবনা নম্মই! মসিমত্তু শেয়ামনা থঙাবিদনবা উৎচরি। ডিং-ডিং-ডিং-ডিং হায়না হুনবগী মতুংতা দং-দং-দং-দং কন্না মপাঙ্গল লৈবা অশোনবা মীগী অনিরক হুনবগা মাগী অমুক হুনবগা মপাঙ্গল মাম্না হুনবনি।

লংসগী থবক্তা হার্টকী থবক্তা লোয়ননা চৎবিরবনি। মিহুন ৪গা স্বর ১গা চানবা লৈবনি। লেম্না হৌগৎপা চেনবদা মিহুন মশীং য়াম্না হেনগৎলি। অদুবু লংস অসি কন্ট্রোল তৌদুনা মিহুন থুংনবদু স্বর অসি তপ্না হোলহনবা য়াই। অদুবু ওসাইগী মথক্তা শীখিবা নিয়ম অদুগী মতুংইন্না মকচাদো কন্ত-হৌদি পোকপা অদুকী মতিক থুনা মিহুনগা চায়না স্বর থুনা হোনবা তারকই। হার্টনা অদুকী মতিক থুনা ঐ থাবকইবংখৈ কন্ত-হৌদিদু থুনা স্বয়না শেংদোরগা হার্টতা অমুক ঐ অদু থাবিগদৌরিবনি। অদুদগী লংসদা ঐ পুন্দুনা লৈরোইদৌরিবনি। শাজেল হেক হৌবদা অঙ্গোম খোঙগাও হেনগৎলি স্বর থুনা হোনবা হৌই। অসিগুম্বা অহেনবা থবক অসিনা লংস অসি চাউখৎহল্লি। থুনবা মত্তুনা শাংবা হোলবনা লংস অসি কাবতোক-কাকচিন ঙম্বা হেনগৎলি। লেলগী মশীং অমত্তুং মওং চাওখৎপা হেনগৎলি। থুবাকী পাঙ্গলদু

থেনগৎলি। নংসমী তোংশা অহু কাকতোকখল্লি। থবাকী (থা) পাজল থেনগৎহনবগি ইচৈয় কোত্তেল হায়বদি য়ীবশিংগী (থবাকী হুমদাং) মরক্তা লৈবা মসলশিং অসি অমত্তুং দাইএক্রেম চাওখৎ-হনবনা পুরকপনি।

স্বর হোনবা মতমদা স্বর অসি শাংনা হোনজিন্নূনা শদোল অসি য়াংনা দাইগৎহনবা, দাইথনবা অহুগা হোন্দোকপা মতমদা শুপচিনবা ঙমই। য়ীব য়ূপচিনবা অমত্তুং কন্দোকপা মীংথিনা ঙমইবসি মসলশিং অহু মপাজল হেজৎনকপগী নি। মসিমঘু অমূকত্থু দাইএক্রাম অসিগ্ন থবাক অমত্তুং চমীংগী মরক্তা কোয়া চৎথোক-চৎশিন শামজবা ঙমই। হোনজিনবা অমত্তুং হোন্দোকপদা থবাকী সাইজ অসি য়াম্না থেমখল্লি। মতুনা মুংশিৎ হোন্দোক-হোনজিন অসিগী চাং য়ামখল্লি।

শাজেলনা অটৈত ইন্দ্রিদা পুরকপা— কিডনি, বাওয়েল অমত্তুং উনশা অহুম অসিদা কন্ত-হৌদি পুথোকপদা মত্তেং ওইবসি নাকোইমনা থোকখল্লি। অহুম ওইনমক হুমাং থোকখনবা হায়বসি শাজেল তৌবনা কন্ত-হৌদি পুথোকখিবগী অরংবা থুদঙ্গী। শাজেল কয়া তৌরগা য়ুংঙৈ মচু ওল্লিবা অসিনমঘু সেল অশিবা পুম্-পৎ পথরবা কয়া কন্ত-হৌদিগা লোয়ননা পুথোরকই বায়বা তাকই।

করম্বা শাজেল করম্বা মতমদা তৌগনি— শাজেল হায়রিবসি দাইল্টিকিক ওইবা, চাওখৎলবা জাতিনা য়াবা নত্রগা জাতি অমগী মগা মপুদগী তৌরক্তুনা কাম্বা অকবা অহু থঙলবা, শাজেল অহুত্তু থংনগদবনি। মথোং-মরম থঙদনা মীনা তৌই হায়দুনা শংমুক মূকপা, শংচিং চিংবদি অকবা ঙম্তে। ইক্ষৌ

তৌবদগীদি সাইন্টিফিক ওইজ্রবগু শাজেল্লী হায়রুনা কয়নসেন্দনা য়াবা অদুগা এক্সপরিমেন্তনা তাকপা থবা তৌবা অদুমু কত্তবা নত্তে। যাম্না থুংবা হকচাং অদু মীংবগী কেম্ন কপে হায়রবদি সাইন্টিফিক ওইবা শাজেল তৌবদ নত্তবা কয়খা মতমদা কয়া শাজেল তৌগদগে মুম্না থত্তবা তাই।

লায়না অমগী শাজেল অতৈ লৈতে— শাজেল চাং নাইনা কজনা তৌখৎলকপদা শিংনবগী পাঙ্গল হেনগৎলকপা, ইত্রি পুম্নমক মপাঙ্গল কল্লকপগা লোয়নবা ফত্ত-তৌদি শেংলোকপা। হেনগৎল্লকপন হকচাং অদু ফজরকপদা লায়না পুম্নমক মাঙজ-খিবনি। অদুম্নদি ওইরগা য়াংলেন খোয়রব, মখোঙ কোনবা, চাকখাও কাকতোকপা, খোইমীন নাহবা, হায়নিবা মপচার থুন্ খোকপা আসগুম্বা লায়নাদদি অতৈম্বা উপায়দগী অথম্নবা শাজেন থরগী য়াম্বা কেম্না কান্নবা ফংই। চাওখৎপা অমমদি এক্সিদেন্ট খোকপা অমসুং নোংমৈনা পান্দুনা মখোঙ-মখুং কোন-খোক-কোনশিল য়াত্রবা মীওই অদু জিমথা-নাদা থ রুকই। শাজেল নত্তবা তমদে। নোংমৈনা শাকপা মরু অদু পুক্তা লৈব্রগা শাজেল তৌরগা কবা হৌনদে ওপরেসন তৌহনা নোংমৈ মরু অদু হোৎখোকপা তাবনি। অদুগুম্বা শাজেল নত্তবা কহনবা য়াত্রবা মতাংদা শাজেল্ল তৌদুনা শাজেলা পুথৎপা ঙম্বা হকচাংগী অবস্থা অকংবা কয়াম্ন চুথখোকনি। শাজেল তৌবা ফত্তে, কৈ, য়াই, য়াদে হায়রবগী মতাংদা জ্ঞান তাবা অমসুং কুইনা উকং-য়াংরুরব; জাম্না চাওবা অমতা য়াওদে।

চহি ৪০ গী মতুংদা শাজেল তত্তনা হায়বা বাকম—"শাজেল অমম্নুং শামবা (control) হায়বসি অত্তাংনীবা ওইবা থবক্নী। মপুং ফায়বা মীওই অমম্নুং অহম্দি শাজেল দরকার ওইদে। চহি ৪০ শুরবদি শাজেল তৌবা কল্তে। অশোনবা শাজেল তৌগদবনি। অশেংবদি মীংওই ওইনা য়েংনরগা চুম্বা থক য়াদবা, অমম্নুং য়ারবোইদবা বাত্তাংনি। শাজেল তৌবা হায়বসিনা কায়রবা অতুপা শাজেল তৌবসি দরকার ওই হায়রবদি নত্তে। ওইরিবৈদগী শিবা কাওবা পুন্সিগী মতম পুম্নমক্তা শাজেল তৌবা ইচত চত্তগদবনি। থবক তৌবা হায়বদি পুন্সিগী লোয়নবা নিয়ম্নি। শিত্রিবা ফওবদি পুন্সিনিনা, থবকসু শিত্রিবা ফাওবা তৌবা তাবনি। শাজেল হায়বসি মসলগী থবক্নী। চহি মতাং পুম্নমক্তা মসলগী থবক চত্তফম থোক্কা? কয়ম্বা চহি মতাংদা কয়বা মসমা হেন্না শাজেল তৌগনি। কয়না মতম অমদনা কয়বা অতোপ্পা মথলগী মসলগী শাজেল চত্তগনি হায়বদনি। অয়ানবা শাজেল অমম্নুং য়াম্না হেন্না তৌবা শাজেল অসিদি চহী মতাং পুম্নমক্তা কল্তে। মাওমবা ওইবা য়াই। মচু তশেংবা শাজেল্লা লানবা নত্তে, শাজেলবু শীঙ্গিয়রিবা মওংনি। অতুনা কয়ি শাজেল কয়ম্বা কয়বা মতমদা তৌগদগে থত্তকম থোকই তাকপদনি।

শীকত-শীঙ্গিবা অত্তাংদা শাজেল দরকার ওইদে মরমদি মহৌশাগী ওইনা মশা অসি লেচন্নবা তৈ। মথোক-মথুং কাওচুনা, চাইচুনবা তৈ। মসিমক চাওখৎনবগী মহৌশাদগী তৈজবনি। কৌজিকী তৈবাক মচা তানবা মুপ অসিদা মতৌমদা থাদোকপীরগী মহুত্তা নীংথিজনা শ'দুত্তবা য়ানবা মশা-মপানা লেন্নবীবা দরকার

ওই। অদুগা থবা চাওথংলকপা মতমদা মথী মখুং মতম চানা থেমদোকপীবা দরকার ওই। মখোঙ হাযব্রবদি শেগ্রাকতা খুৎ অনিনা পায়বীরগা নত্রগা পাংখোম ওয়না কোনবীরগা মখোঙনা ডাইহাস্তং লেপহনবদা মথী থিংগৎপদু ফাইজবকনি। মখোঙ থবা পঙথঙুম তৌরবদি লুপ্পু কুম্বু শাবা ঈশিংগী খুদেংদা খুৎ ওয়না ঙকশমদা কোল্লগা য়াংদগী খোঙ ফাওবা লোংনা ঈশিংদ থল্লগা মখোঙ কাওহনা শাম্বল্লু। অসিগুম্বা শাজেল কয়া অঙাং মচাদস্থু তৌহনবা য়াই।

শন-শাদুনা চংলকপা মতমদা থম্ব পাক্কা চাউনা শেন্নবিরগা চংহনবা, কেপ্প'-চৎপা ঙমলক্লবদা শমহুনা চংহনবা ভস্নীগনি। চাউথংলকপগা লোয়ননা অঙাং পুম্নমক শান্নবা ঙাক্কনি। শ ন্নবা পাযইবা অঙাং অসিদি শাজেল তৌবমজ্রবস্থু য়াই। অদুদগী চাউথংলকপগা লোয়ননা শান্নবা প ন্নক্কবা লাইরিক্কদা লুপ্পুনা লৈবা মতম লাকই। নত্রগা মরম কয়াদগী মশাবু অতোনবনি থজবা (inferiority complex) মতম লাকই। মতাং অসি শান্নহন্নবা নত্রগা শাজেল থন্না, থবক চিনবা মীগী মঙোঙুম লৈহন্নবা য়ম্না মপানা সিনবিগদবনি। শান্নবা পাংস্থা অঙাংনা শান্নবিবা মশান্না অদুনা মরু ওইনা চঙংল্লিবা মসল অদুগী অতোপ্পা শাজেল দরকার ওইদে। শীজিন্নদবা হকচাংগী শরুক অদুগী শাজেল থন্না তৌবন্নবদি চাং য়ান্ননা চাওথংকনি। খুদম ওইনা ফুটবোল শান্নবা অঙাংসি মকৈগন খুবোম চাউই। মতক্কা মখুৎকদি পীকতুনা লৈহৌই। অদুনা ঙকো শাজেল, খুংকো, থবাকো

শাজেল হৌবনবা তৎকায় ওই। পাউথুম্মা হিরিংবা ইখেলো শামিবদা ইপুক্রীং চঙইবা অতোং থক্তি মপা মখাদা যুম্মা মেংদিগী অশোমিথা থমীকপা শরুক অহু চাঙ্বিকনবা ইতুপ্পা থাবিরা মেংতুনা শাজেল থবা খঙোনবা মিতুক অতুগী শাজেল থবা তৌহনগনি। চহী ১২ বেক শুবা মতমদা ইশানৈনবক কিজনা মেংতুনা তংখায়া কুমদা থাগনবনি।

থৌওই কাংক্রুবা মতমদা মপাগী থইকবা হৌরক্লে। লৈম-জবা চাউখোকচবা তম্বা হৌরকই। শামবা পামলক্লে। তপ্পী মতম হেজিন্নকপদা কমাঙ্ঙ্খা লাইরবা খঙাংনা মহুমগী থইকপা মখৌ পুম্নকপদগী শামবগী থবক্তা মবুক্রীং চঙবা ঙমদে। শামবগা শাজেলগা অনিমিদি মতম যাম্মা হাল্লি। মতম অসিনা শাজেল মথল থবা লৌখত্না পুন্সি অতুগী ওইনা হৈনবনবা চঙই। শামবা অমম্তুং এথলৈতিক কম্পিটিসন যাওগনি। শাজেল অমত্তুং তীম্মাস্তীক যাওগদবনি। ইসল কাহনবা শাওং-শাদা কলইথবগীদ নত্তনা হকচাং কনবগীনা মরু ওইনা শাজেল তোগদবনি। চহী ৪০ শুরকপগী মতাংদা শাজেল তোবা যাত্রে থম্নি। চহী ৬০ শুরবাদি অহল পুমওই ওইরবনি। শাজেল তোবা হৌনত্রে থম্লি। মশিগী বেম্মা লাইবা অমা লৈত্রে। চহী যামশিন্নকপা, চাউবা, লোইরকপা মতম অসিদা হকচাংগী মপুং থোকচৎ অসি তপথরকই। মতম অসিদা শাজেল তৌজনা হক-চাংবু শোগৎপা তৎকায় ওই। শাজেলদনি মথাই অমা পীরবা তৎকায় ওই। মতম অসিদনা শেংদ তানবা ইমুং-মপুংগী

অহা-অমা অমসুং অহেল ওইবগী দাম্মী পুম্না শামবা রাক্কিং চৎপা কাওবা ভমলক্তে। শেন থুম্না থবা পোকচরকপগা চাবদি ভবইবমখৈ চাশিন, অহাও-অথুবদা শিঙ্গিমবনা ঈচেল অসি তপ-লকই, কিরাক, পৈ, খোইরোম শোল্লরকই। য়াং চিংবা, অশোপ্‌ অভিং মাঙথরকই। চীকপা, থিনবা, নাবা কয়া ক্রোনিক ওইনা ভুগশিন্নকই। মসি পুম্নমক অসি শাজেল থরদনা কোকহনবা অমসুং থিংবা ভবনি। ককচাংগী মদল শিঙ্গিমদবা মীওইনা মোংনা কাদোক চহী ৪০/৫০ শুরকপদা অকনবা থবক অমা মত্রপা অরুবা অমা থাংবদা মহাক্না থাইনা ইরাই লাইনা ভমলমক্তু ভমত্রবদা শোন্নমাগে থন্নকই। মতুদগীদি অহুম শোনরে। অমনা মুক্না কাংজৈ ফুট-বোল হোকি শান্নরুমদা মী অমুনা শামবা তোকপ্রবা মতমদা কল্লিবোই নীংঙ্গনা মোংবা সর্কাসকী মন্ তোবশুব অরুম্বা থাংউবা, অকনবা থবক অমা তৌব্লবদা স্ট্রেন তোহনা য়ায়া থীনা শোকপা য়াওই। থম্মোই অসি কাকতোকখিবা য়াওই, অহুমগী শাজেল তৌবা থবক শুবা অহুম তোকরে। মসিদগী হেয়া লানবা অমা কৈত্রবনি। মসি খোজনবা পিক্লিবৈদগী শাজেল তৌবা ভমগনি। পুল্লিচুপ্পা চথগনি। পুম্নমক অসি ভমত্রবস্ত রাক্কিং চৎনবা মতমদি পুং ২৪ গী মমুংদা পুং ৮ ভুমদগী ককথরপা মোংমদা পুং ১/২ বাক্কিং চৎপা করিগী পামত্রিবনো ? চহী ৪০ গী মতুংদা হার্ট, আর্টরী অমসুং কিডনি অসি শাজেম তৌবমা শোকহনগনি হায়রিবসি অন্ধবিশ্বাসনি। চহী ৪০ গী মতুংদা হার্ট, আর্টারী, কিডনি মশা মনা থম্নবা লাক্লগদবনি। মতুংগী অরুবা ইস্ত্রি,

অসিদি চহীনা মশা কুবা কত্তবা য়েংকদরা নত্তে। লমচংবা লেংকদবনি। মহা ওইবিবৈদগী চাং নাইনা তৌরকপা শাজেল অহুনা চহী মহেন ওইরক্লবা কাওবা মপাঙ্গল কমা থুবা ওয়ই। ঐ ইশামক চহী ৭৫ শুরবদা মপান্দা লৈরিবা ঐগী ছাত্র কমা চাউত্থনা লৈরিবশিংনা য়ুমদা লাক্নুনা তম্লবা অমসুং মহুমদা চত্তুনা তম্বীক্লদা মখোয়মনা ঐবু য়েনা অথাত্ত কমা লেপ্পা থক ওয়াক্রি। খোঙ্গোংগী অমসুং থাক-তাগী খোঙ্গকময়া থাক্লোন্দা থুম্রবা খোঙচং অমসুং থাওয়ানগী লোয়মনবা খোঙচংতা অমাংশিংনা ইনবা ওমদে। চহীদা চংকদবা নত্তে; চাং কায়দনা পুরকপা অহুনা ইশা ইশাদা পীরিবা পাঙ্গল অমসুং হৈশিংবছ পুক্লীংগী পাঙ্গল লৈরকপগুম্বা লৈহনবা য়াই! অহুগা মতম থবা কুইনা শাজেল তৌবা তোকল্লুববা নত্রগা ইনৌ নৌনা চহী মতাং হাইজিনগ্রবা মীওইনা শাজেল তৌগে হায়রবদি য়াম্না তপ্প। থাক নাইনা হেনঃ গৎপা মওংদা শাজেল তৌবা ওমগনি। মসলগীদ তৌবা তায়রবদি লেপ্পগী মহুত্তা কমহুনা তৌবা য়াই। হকচাং থেকতোক-থেকচিন অসি চোকথগনবা শাজেলনি, য়াও অসি নোপ্পবা থয়দং য়েংহনা তৌগনি। শাজেল থয়দং তৌরিবা অহুনা পুক্সিগী য়োক্লুনা লৈরিবা মতম অমসুং পাঙ্গল মাওহেনগনি হায়বা অপওব-শিংনা হায়বা লৌগনু। মতাং অসিদা য়াম্না তান তাবা নশাগা চাননা শাজেল থয়দং তৌরিবা অহুমা পাঙ্গল অমসুং চহী থবদি পুক্সিদা হাপকংপদি হায়বসি চেৎনা থাজবিয়ু! অহী হমকুগী মতুংদদি শাজেল হৈনবক্নগদি বাকিংদা হৈনবা হৈ।

মখুদনা মারু [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। মখোক মতুংদা [illegible] চনী ২০ রা [illegible] ওই, [illegible] চনী ৮০ রা [illegible] [illegible]। অহুনা চনি মতাংদা শাজেন [illegible] মীপুম খুদিংগী [illegible] চঙদে। [illegible] মতুংইনা চথবনা ইক্কে।

অচাং [illegible], অচাং [illegible], চাকখুম [illegible] [illegible] শাজেন [illegible] [illegible] শাজেন [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। অবস্থা অহুম [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] অবস্থা নত্তে, [illegible] [illegible] মতুংদা [illegible] [illegible] [illegible]। শাজেনগী মৌনবা নৈতে। [illegible] [illegible] [illegible] মতমগী [illegible] [illegible] [illegible] মতমগী [illegible] শাজেনসু [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] চঙই। [illegible] [illegible] মতুং খুদিং ৮/১০ নি [illegible] [illegible] অমুক শাজেন [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] শাজেন [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] শাজেন [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] শাজেন [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]।

শাজেনগী মতম— [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] শাজেন [illegible] অথবা [illegible] [illegible] [illegible]। পৃথিবীগী [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] পুং ৬½ [illegible] ৫½ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] নত্তে। [illegible] ঐ [illegible] [illegible] মতম' [illegible] [illegible]—

ইশারকতী অমুক হেক লোংতানবদা থোক্ত হায়রা মতুংদা লাক্তনা ওইনা শাকেন ঢৌবায় ১৯২৯ দগী লেপলন্তে। মরমসি মরক চিনবা মীশিংদি ইহান কানক্ত ওইনা তোঙ্গোবনা কে। লোমুদবা হেনি। সুমিদাংবাই ডাইতুনা লৈবা থবক অতৈ কয়ানি; অতুনা লোয়বা তাই। অতুনা চাং নাইবা ঙমদে। মৈতৈগী ইচল-ইচা-শিংনা সুবিদাংবাইদা কৌ শূবা, শাং খায়বত্তম্বা মসিত্তম্বা থবক অসি তৌবমকপসি য়াদা সাইন্টিফিক ওইদ্রবা মতৌগী ওইনা কাম্রবা একচাং কংবগী কায়দনা চৎলকপা নিয়ম অমা ওইনা লেপ্রবনি। অতুনা মৈতৈ স্ত্রীনা মপা কবু আসনি।

মসল কানবা বংগেলগুম্বা শাঙ্গেংদি, সুমিদাংবাই হোৎদবনি— মথক্তদা শ্রাইগী ফবা মতম্বা অয়ুকি। মরমদি লেনা শকপগী সুবিদাংবাই হ্রবম রিভিউলেস ভোবা মী পুম্নমক সুমিদাংবাইদা পোৎ-ৎৈ হোনবা, মরাৎশপা থিজিনবা মতাম। অফিসার অতম-অথোবা য়াম্না চোকথবা মতুম অসি সুংদাংবাইনি; মখমদি কল্লবা সুংদাংবাই অসি অয়াম্বা মীয়া চানদে। অতুনা অয়ুক্তা তাইবং পানবদা পোকইবা মী পুম্নমক হোৎনগা থোক্ত হেক হাত্থদা মিং ১৫ দগী পুং ১ কাওবনি মাদৌ ওদ্রবদি অতনবদা হৌদ্রিটৈ মখাক্তদা হোৎনোবা মতাম লাকবা য়াই। খাইনগী গোবিন্দ শরিক খিংবাস পুং ৩ দনি। মতুদা হোৎনগা শাকেন ভোঁবগা ইরুক্তরবা মতুংদা চৎকনবা থবক চৎখিবদা উমগদবা মরূপ-মপাং অত হোৎনবা থাওদে। মণিপুরদা পোকপা নিপা সুপী অমতম্বা লাম্নখিবা অজ্ঞবদি অয়ুক্তা এবু উনবা অমতা কংদে।

মতম অসিদা থাইবা ইপা-ইপুশিংনা চাংবৈরোব শাঙ্গল, অমঙ্কেল ভম্বা, থাঙ-জা ওইরাইবা কৌই। তুমনুবগী মরী-মতাং ঊংলবা মতম, পোথাক্রবা মতম অসিদা থবক অমুক লোম্বা তৌনবগী লেম শাবা ওইনা শাঙ্কেল তোকসি হিংনিংবা বাকংশা কোয়না তৌবনি। চকচাং শাগৎকদ্রি। ঊংদেম হেনগৎকত্রি অমুক্কী ঊরুকবদা খাটদগী সুংঙ্গাই। তুম্বগা মান্না ব্লদ-প্রেসর হম্বন লেকনবা মতম লৈতে। থম্মোয় অসি য়াম্না, তপ্না লেকপবনি। মসিদা খুম্ব' বেক্তা শাঙ্কেল তোঙনা মীক্তম থুনা হুনঙ্গদবদি কাট চাউখোকপা কাক্কোকখিবা নত্রগা চোকথংনখিবা য়াই অতুনা য়াম্না তপ্না তপ্না পথক্ত্না শাঙ্কেল অহু তৌগনি। অশানবমক্তদা বেক লোগৎপদ মীক্তংথোং মরুমদা স্বর য়াংনা কোন্দুনা ২/৩ শাম্নবা মতুংদ মশানগী অঙৈংবা খুংশিং অত হোনজিনবিযু। অ'ংদা তুমনুবা কারবতুদি খ্রাইটদগী ব্লদ প্রেসর কমৌ লৈরবনি। মতুগী মথক্তা বা' অসি য়াম্না তপ্না লৈথবনি। অচিংবা ইংখোল্দা মণ চকই তারদুনা লৌগত্রুনা তানবদা তুননা শিবা কম্বা য়াওবিংদু কার্ট ফেল ওইবা নত্রগা লো ব্লদ প্রেসর তৌবদগী কাই ব্লদ প্রেসরদা থুনমক পুথংলক্রুনা মকোকী শিংশি কাবতনা শিবনি। অংগুম্না অমুক্কী শাঙ্কেল তৌবদা স্বর শাংনা শাংবা হোনজিনবা ২/৩ তোঙনা কার্ট অমম্বং লংস অতু থবক তৌনবা য়াই নীংদবনি। মতুংদা অরাইবা মসল অমগী ওইবা থেকপদগী লৌতুনা অকনবা হুমাং তাবা শাঙ্কেল তৌবদা থাক মাইনা কাইগৎপীয়ু। মতুংতার্থ চোকথবা মশক থঙলোই। চোকথম্লবদি কুইনা পোথাবা চঙই।

থবক ভৌবা ওয়দে। অদুনা অদুক্তা অকনবা শাক্তেল ভৌরুবা চকচাং অসি থবক অকনবা ভৌবা ওয়বা শেম শানবা শাক্তেল ওইনা ভৌবা কৈ। মসগী অকনবা শাক্তেল কম্পীটিসন, টাইটলগীদমক শাক্তেল ভোগে হায়রবদি সুবিদাংবাইনা কৈ। অদুক সুবিদাংবাইদা চাক চাবগা তুম্মদাইদা শাক্তেল ভৌবা য়াই। মসিগী করুবা হায়রবু শাক্তেলগী মতমগা, চাবগা মরি নকুগনি। তুম্বগা শাক্তেলগা নকুবদি কৈ। অদুগা য়াম্না চোকথগনবা মীওই, ইশোম্বা শোনবা মীওইদি শাক্তেল ভৌগ্রিদবা মহাক্কী মশাদা ঐ শেংনদুনা কত্ত-হৌদি ফুগ্রীবত্ত কনবা চারা মতেক কেম্মুনা মনা-মশীং কৈদা চাদুনা মতম থম্না লৈরগা রাক্কিংনা থা অমরোম চংলবা তুংদা শাক্তেল ভৌবা হৌগনি। চোকথবা অসি মশক মুন্না থওবা কৈ। ভৌগিনবা অমা, চানবা অমা। চোক-থরম্বগী শাক্তেল ভৌরগা ফবিবত্ত অশেংবা চোকথবা নত্তে। শাক্তেল ভৌর-ভৌরগা কেয়া চোকথরবদি চারবা চোকথরবনি। সুংথিম্বা থবক থম্না শুকবগা মথৈদা য়াম্না চোকথরবদি চোক-থংবত্ত অচুম্বনি। স্টেটচৌং এক্সরসাইজ থরা ভৌবত্ত কায়ে। অকনবা শাক্তেলদি ভৌবিকদি। চাক হেক চাবগা শাক্তেল ভৌবা, শাক্তেল হেক ভৌবগা চাক চাবা অসিদি করত্ত। য়ামত্রবদা পুং ২ লাপ্পগদবনি। ১/৩ লাপ্পদনবনা থাইহৌগী কৈ। চাকচাবা মতমদ পুক্তা ঐ পুম্বক চপ্তশিনবা দরকার ওই তুগদী থবক অ ভৌনবা পুক অমম্নং গ্রেন্দগী থবক্তৌদমক মরীনস্ত ঐ দরকা ওই। চাক হেক চাবগা শাক্তেল ভৌরবদি ঐ থবদি শা.কে

থোকিবা মঙলনিং অহুমা থেংনিব হাই অহুগা মরীবি [illegible] শেখনবী লম্ভক থবম্ পাঙেন থোকিবা মকম অহুমীরক চাংনিং তোবা তাবনি। অহুমা ভুবগী থবকস থীজ্জকো অহুগা শংখেল জোক্রবকী হেনগৎলকপস থীজংজে। ফুকইবা থবক অমা লোইং-ল্লিবেবা অচৌবা থবক অমা পীশিনবাস মকচাংমা হৈনবব থবক্নি। হৈং, মন্ত্র-মগীং, শজোমজুম্বা চারবা মতুংদা অকনবা মগুবা শাকেল্ বাঙ্কং, ইংখোল কোইবা, লম্বল থাবজুম্বা থবক তোবা য়াই। অহুজম্বা খাসজুম্বা শাজেল থবক লোইবগা মনা-মশিং, শংখোম, হৈং থবা চাবস য়াই। ইশাগী চানবা চানদবা মুমা য়েংহনা পুমনক চংকনি। অহুমাদ ওইবগা চাক মমা চারগা শাজেল অকনবগী নকুবা য়াদে।

কাঁরজম্বা শালিংমা চাশিনগা পোখাহনা তুম্বহনা হৈদে। অমাম্বা মীস্ মাসবক তোকম থোকই। অকনবা মীদি মসি শানি। মরমদ কং-লোংশ.াদি মতম নাইমা চাবা নংঙে, চাবা কংবা মক্কমদা য়াবিমহেখ চাশিনগা তুবমবগীমক পোখাহনা তুম্বহনা হৈদবনি। মতম নাইনা চাবা এখোয়দি চাবা মতুং পুং :/২দগী হেনা পোখাবা দরকার ওইদে। লোক-থেহনা য়াবী য়াতাই শাহনা হৈরগা তুবগী মতেং ওই। অহুগা চাপ-থরুবা লোইশিনবা থবক কুপখোম লোবদি চারবা মতুংবস অহুম য়াই। চারবা মতুংদা লেংখেরবদি তুম্বখোই হারবা য়াথল থাদোকপীমু। তাবো-তাবো চংশদি চাক থেক তোকপগা থোবা য়াই। "লিখ দিঠ থোক্ষা লুকপথশাদি থায় পমিচ আদেবী লোনোম লোনোম". [illegible]

অহাওবা চাও। চাবা লোইবগা খোঙকাপ ১০০ চৎলু, হৃজিল্লক্রগা ওয়না য়াতাঙুনা লিপ্পু, নাবা কোবা লৈরোই হায়না চরক সাংহিতাদা হায়বগুম চাক তোক্লগা ডাহৌ-ডাহৌ চৎপা য়াই।

চাক চারগা তুমশিল্লবদি ফিরাক করে। অদুগা থোরাম্রতগী ক্যাইম (chyme) অমা থোরকই। মাদুনা শিংলিদা চঙক্রবা মতমদা ফুক হৌগত্তুনা নোম্বা চেনবা খংন-চৈনবা অকনবা থবক তৌরবদি শিংলী অহু কায়দুনা শিবা য়াওই। চাক য়াম্না চারগা তুশ্নীগনু।

মুতিগী শাজেল চাং নাইনা তৌগদবনি হায়না অয়াম্বনা লৌনৈ। অদুগা নো মা লেপ্তুনা অরা পোথাগনি অদুগা ফত্তং হৌদি লৌথোকহন্দুনা হকচাং ফগৎহনগনি হায়বা মীত্ত য়াওই। চাং নাইবা হায়বসি শাজেলগী মরুওইবা মন্ত্রনি। লেপথোক্রগা লেপপ্রিবা মুমিং অদুগী অয়াংপা লাকখত্তুনা শাজেন হৌবদি নুমিৎ মঙানি চয়া হেল্লগা কোফু অমা থোংদুনা চাবগা মাটম, নত্রগা থা ৬ লাইরিক পাদ্রগ হয়েং পরিক্ষানি হায়দুনা নুমিদা দনা তুমদনা পারগা অযুক পরিক্ষাদা য়াম্বা মীওই অদুগী মীতাপগা মাটম। নোংমা নিনি লেপ্পা, নোংমা নিনি শাজেন্দা কৈজেং হৌবদি মাঙনবগী মশক্লী। চাং নাইনা নিঙগী মরুওইবা মসল পূম্নমক শিজিন্নবদি ফিদম্নফম্নি হায়বসি কাউফদে। কন্না নাবিবা মী অসি শাজেন তৌবা য়াদে। মরমদি থবাই অসিদ হিংনবা হকচাং অপূম্বনা হোৎনজবিবৈদা কত্ত-হৌদিনা থনপ্রবা হকচাং শেংদোক্নবা লাক্নজবিবৈদা করিগুম্বা চিঞ্জাক চাবা, শাজেন দরকার

ঙইরে। অমাফমী খুদম পুন্নমক লৈত্রবা কংথব্রকপগা লোয়নবা শাস্ত্রেল ভৌগনবনি।, অমনা শাস্ত্রেল হেক ভৌবদা চিকপা, মায়ং থাওরবদি শাস্ত্রেল ভৌবা যাদে। লেঙবদা হেক মাবা কাওবদিং মচুবু লোকত্লিবা মরম অদু লৌথোকপনি। লেঙবা-খোংপা থবক পুথেংগ "লেপখো" হায়বা খুদম্নি। অদুগা ঙমাং শাস্ত্রেলং ভৌরগা ঙসি মোংমা নিংনি ঙবমচাদি মাবা চিকপা কৌদেংদ থক্না অহুম নমশিন্দুনা ভৌশিল্লগা যঙ্খিগনি। রিউমেটিজম ভৌদুনা চিকপদা শাস্ত্রেল কয়া ভৌদুনা হার্টকী ভালভ লোকপা শ্রবদি পুন্সি চুম্না অরাবা ভাবনি। অদুনা ভাং চিক্না লাইদৌ হৌবদা শায়বা শাস্ত্রেল পুবা থাদোকনি। ভাং চিকপা, লাইহৌ, ভোন্সিলশিং চাঙথংপা অহুম অনি মরি লৈতে। মসি পুম্নমক কয়গা শাস্ত্রেল কুপ্না শেন্ননা লৌথংগনি। নত্রবদি লায়না অসিনা হার্টকী ভালভ নাবগা মরি লৈতে। চৌং কাহুনা নক্রগা লন শাংনা চক্লুনা নক্রগা লমজেল য়াঙনা চেনবা, সাইকল শাংনা খোঙবগী কৈগল, খুবোম ন্নাবা মনা অহুদি জৈশিং অশাবনা হিগা যৈবা, মেসেজ ভৌদুনা কহনগা শাস্ত্রেল ভৌবা কৈ। কৈগল মকদা এথলেটশিংনা য়াম্না লাগদ্রি। মসিবু "চার্লি হোস" কৌই। মসল মপুংবা চোকথবগী হু লৈরিবদু মথক্কী সিদম অসিনা লৌথোকপনি। করিগুম্বা অকনবা থবক মথল অমদগী লোকন্খিবা হেনজিনবিবদগী শোকপা মসল অমত্তুং মসলগী লেগাহেন ভেনশিনত্রবা অদুবু শ'ক্লেবদা চিংথোকপদা নাকা মথা অমগা লৈ। অদুগা ক্রংখিবা লেগাথখিবা মকথগা শাস্ত্রেল লৌরক্লা

অ:মীগশকর্তিং চিংথোক-চিংশিন তৌবদা মাই। মহৃস্থ খুম চাং
মর্থ-থম্না হেনগৎনা তৌরগা খর-খরা মাবহ্ কজবিকগা জোয়নবা
শোকইবা মসম অহু-বশা কুগৎচুনা মপাজল অমুক করহনবা য়াই।
শরূথা কম্বিতুম্না থম্না লৈজুনা তাং অসি মাবা থবস্থ লৈরি।
মাবদি করগা তাং অহুদি মেতবা য়াত্রবা অহুগা ঔদি চেংত্রবা
কয়া লৈ। শাজেম্না শরূপা লৈরিবদো তাথোকনি। অহুগা
ঔ চেনবস্থ হেনগৎহনগনি। শাজেল তৌবদা মাবদি থর্ম্না
মাবস্থ য়াই। অহানবদা তাং অহু মেসেজ তৌবিয়ু অহুগা
চুম্না ওয়-মেৎ, থক থা, য়াবা মতুং ইন্না থেকপাঁথো। মতুংদা
স্থ অর্তনবা শাজেম শ্রেদ নাইনা তৌবিয়ু।

চোকথরবদি শাজেল তৌগম্ হায়না মথন্তা পনজরে।
পোথাবদনা কহনগনি! কগৎলবা মতমদা শাজেল তপ্না তৌবিয়ু।
অহুগা পোথাবগা চাং চানা পুত্রবদি শাজেলগী কায়বা থক
কংলোই। হাকময়া মসল শিজিমবদগী মসল শোঁয়বদি পোথাবা
নত্তনা অভে উপাই লৈতে। মরী অসিনা অয়ৌবিদা শোস্থ
য়বা মী অহুস্থ হজৎত্রিবা মখে শাজেল তৌবা ফতে। হাট,
লংস, কিডনি, পুক, থোইরৌদ, কিয়াক পুম্নক পোথাহনগদবনি।
মপাঙল অহু হনগৎচরবা মতমদা শাজেল কাটে।

শাজেল তৌবা মতমদা চেকশিনগদবা—

কুম্ লায়না থরা লৈ। টি, বি, ঔশিংনা হকচাং পুম্না
শোয়েথৎলবা, থম্মোই নাবা, হাই ব্লড প্রেসর, ত্তোবাক অমসুং
ইন্টেস্টাইন অলসর, পোলিজিওবিলিসম পুম্নক অসিগী মুংলাইকপা

খুদম কৈরিবমথৈ পোখাচুনা হায়বদি কমুংদা থিগু্না কৈগদবনি। খুদম পূমনক অহু চৎপ্রবা মতমদা তপপ্রবা শাজেল মচা মচা মী অমমা তৌবিবা নত্রগা মতোমতা তৌজবা, তাংদা থেকপা হায়বদি খুজেং কৈবা, খুনিংদা থেকপা, লেংজুম পাংগৎপগুম্না তৌগনি। থুম নোইবা নায়বদগী হৌগনি।

অহানবদা মতোমদনা ঙ্কৈ শেংদোকচবিদৈ হকচাংগী শকফম শোক্লা হোংল্লিবা অহু কপ্‌ৎলক্ত্রিবা কাওবা শাজেল য়াদে। কপ্‌ৎলকপগা লোয়ননা শাজেল তৌত্রবসু কপৎচবা ঙমদে। একসিদেণ্টদা শোকপা-পনবত্রু কত্রিবা মথৈ শাজেল তৌবা য়াদে। তাংগী মতাংদা নায়কপা তাং অহু ময়ক মরক্তা লেওহৌত্রবদি কুইনা লেঙদনা থমলবদি মথৈদা কোম্থোক কোনশিন য়াদচুনা বাই। মসিসু য়েংশিনগনি।

শাজেল হায়বাসগী তোগদোরিবা মথল অমসুং চাং অচুগী মওং— দুপী, দুপা, চদি, প্রোফেসন, হকচাংগী অবস্থা অমুদসু মত্তুনা শাজেল অহুনা পূরকদোরিবত্রু করিনো হায়বা অ'সনা লেপকদবনি। অহমা তৌনবীবা হৌগৎ-ফমথ, থেকপা পৈথব', বুকদন অসি অচাং থুদিংমক তৌবা য়াই। চাওথৎলকপগা লোয়ননা জিম্নাষ্টিক, বার্বেল, দমবেল্ল পায়বা য়াই। শাজেল তৌরিবা পুম্নমক অসি শায়বগী ভাব অমসুং পূকচেলদা ঙম্না পাওথোকদবনি। অতাংনা শায়রিবা অচুগী মহুত্তা অহমোমা শাজেল ওইনা লৌখৎতুনা চাং নাইনা, থাক নাইনা হকচাংবু চুংফিয়ান চানা পুখতু্না মদল পুম্নমক কনত্রোল্ল তৌবা ঙম্না থমচনা হকচাং অসি থম্না ওয়ননা শাজেল তৌবনি।

শাজেল অসি মখল অহুম ওই— কনষ্টিট্যুসনেল, চাউথং খংনবা অমসুং চুমথোকপা। কনষ্টিট্যুসনেল হায়বদি চুমগী হকচাং কগৎনবা শাজেল অসি হকচাংগী লুকবা ইন্দ্রিয় কয়া হার্ট, লংস, কিডনি, মরি অতাং পুম্নমক মশা কগৎলনবা অমুগা মখোয়না পাঙথোকইবা থবক পুম্নমক মীংথিজনা তৌহনবদু থওরে। খোইনবা বাবা মখলগী শাজেল অমত্তা য়াওদে অমুগা কাম্নবদি মীংথমগী থেংনা অকনা কংবা ওমই। শাজেল অসি মুপা মুগী, লাইরবা ইনাকখুনবা হকচাংগী অবস্থা যেংথুনা লৌথৎপা য়াই। ক্রি-হেণ্ড এক্সরসাইজ পুম্নমক কেলিস্থেনীক্স, বাক্সিং, অমাইবা শাম্নবা কয়া, স্বয় শাম্নবা, অগোই ঊপৈ শকপা অসিগুম্বা অমাইবা কয়া লৈ।

চাউথংনবা শাজেল—মক্কওইবা মসল পুম্নমক চাউথংনবা শাম্নবা শাজেলনি। অহানবদা পাঙল কনবা, অনিশুবদা য়েংবদা মপুং মথৌ কানা কগৎহনবনি। অমাম্বা মীওইদা মসি কানবনি। পাঙল থম্না কনবা, শাবান থম্না ফজহনবদি অয়াম্বনা পাম্নবনি। মসিদা অথীংবা শাজেল, অকনবা শাজেল, বার্বেল, মনুংণ্ডবা মুক্কা, রেসলীং অসি চঙই। বার্ল্ড ওলিম্পিক গেমসতা য়াওবা শু থবা অমসুং পৃথিবীগী ভডনা শামন্নিবা ফুটবোলনচিংবা শাম্নবদা মায় পাকে হায়রবদি মশা কন্দবা য়াদে। ভারত মচা অমত্তনা হকি কাওবা আইটেম অমা কাওবদা মনা কংগ্রিবসি শোননবনখনি। মণিপুরী মচানা ইন্টর স্কুল, ইন্টর কলেজ অমসুং ইউনিভর্সিটি, ইন্টর ডিষ্ট্রিক্টতা ইকত্তুনা থোইজরিবসি শাজেলনা মপাঙল কনখৎহনবগীনি। মণিপুরী মচাদি ত্রেনিংদা য়েংশোনদ তৌই।

মীংথিজনা ত্রেনিং তৌরবদি চহি ৫/১০ গী মনুংদা য়াদ'ঙ ওলিম্পিকতা য়ায়পাকপা ওংগনি। মরমদি অশোংবা মীওই ১মুং লৈবা ত্রাবা জাতিগী অশোনবা এথলেট অমতমা ওলিম্পিক গেমসতা মায়পাকপা ওইখোজবনি। কিন্ত এও ত্রেক্ট ইভেন্টসদা পাক্কল য়াওবা ইয়া য়াদে। বার্বেলগী মতাংদা মীংথিজনা পজগে। ইংশোক ১৪৯৬ তা ইথাম হাবা ওলিম্পিক গেমসতা ইউ, এসকী আয়নগেবেটয়া পাউণ্ড ৭৬ কী মোর্ট ফুটতা ফুট ৩৬ ইঞ্চি ২ দা মচংলি। ১৯৫২ দা জেমস ফুটকসনা ফুট ৫৫ ইঞ্চি ১১½ হুন্দুনা থার্ড পোজিসন লৌই। মখোঙনু জেকপা, মখুৎনু শোকপা মতমদা হুনবনি। ১৯৪৮ দা উইলবুর তোমাসন ফুট ৫৫ গা ইঞ্চি ২ হুনখি। মরমদি পুরমক অসি বার্বেমলি। অদুগুম্না অহানবা মণিপুরগী রেকোর্ড অসি ফুট ২৮ অমুদগী ৫৩ হৌজিক ৪১/৪৮ য়োরকইবসি বার্বেলননি। চহী থরগী মনুংদা ইঞ্চি ৫০/৬০ য়োবা ওম-লকদবসি, বার্বেলদনা পুথংলকদবনি। মদুদনু অথুম্না শাজেল থরদু লৈ। লমজেন্দমু ফুটবোলদসু পাক্কল কন্দবা য়াদবনি।

চুমখোরুবা শাজেল— চাউথংনবা শাজেলগা লোয়নবা শাজেল কয়া অমমা হকচাংগী অশোয়বা কয়া চুমখোকপা য়াই। য়াঙ খোয়বা, রেংলোমদা লৈবা, ওয়রোমদা লৈবা, মাঙলোমদা মক্রপা ভুংলোমদা লৈবা কয়া লৈ। চেগপকুম্না খোঙ কোনবা লৈ, থবাক অসি য়েয়াউগী থবাকদা ভুমখংপা, খুকউ সুপ্পা, খুদোল হাইবা, চামু খোঙপাক, খুনাম চাদবা, অসি লোইরমক চুমং খোকপা য়ানবা শাজেল লৈ।

অতোপ্পা থাখল অমনা শাজেল অসি মী অমুনা থবক শূবা মতম মতুংইন্না শাজেল মতৌ অমম্তুং মখং লেপকনি। কৌন শুবা সুপী অমু মখোয়গী মরক ক্ষীপীং অমম্তুং হৌগৎ-কমথ থবা তৌবা দরকার ওই। লেংকৌদা লৈৎপা সুপীহ মখুৎকী শাজেল থবা তৌবা তাবনি। পুং ১২দগী ১৬ লেপ্তনা চপ্তনা থবক তৌবা মী অমু লোংনা হিপ্পগা পুকৌ শাজেল তৌবা তাই। কয়াইবনা থুৎকি শাজেল, থবাক্তৌ বুকচন তৌবা তাই। থবক য়ায়া কয়া শূবা ওইরগা শাজেল অয়াইবা, অয়াংবা তৌবা তাই। থবক অমুনা অয়াইবা ওইরগা শাজেল থবা কনবা তৌবা তাবনি। মশা কনবা দর্জী, কেরানী, ডাকসার ওইরগা থবা কনবা শাজেল মখল শুনবা তৌবা তাই। ত্রেন্ অমম্তুং মচীগী পাঙল চঙবা থবক তৌবা মীওই ওইরগা, মচীগী ওইবা অয়াইবা শাজেল তৌবা তাই। বেদেঙ্গকৌ শাজেল পুদমক মচীদা কৈ। মনপোৎ খোইবা মী ওইরগা থুৎকি শাজেল থবা তৌবিয়ু। উ য়ানবা, শীং থায়বা ওইরগা হৌগৎ-কমথ, লমজেল চেনবা, খৌরি চোংবা শান্নবা য়াই। কমনসেন্স শিজিন্নগদবনি, অবাবদি কমনসেন্স অসি ওইকম খোকপা কমন (মশামগী) থক ওইদে। অমুনা শেংনা তাকপস্ত দরকার ওই। হকচাং বনগা শাজেল থবা কনবা তৌবা য়াই। হকচাং শোন্নগা অহানবদা অয়াংবা শাজেল তৌগনি। মতুংদা থাক থাক; ওইনা কনখৎপা অমম্তুং মপীংদা হেনগৎকনি। শাজেল তৌবা মতুংদা কুইনা চোকথরগা চোকথদিবা মথৈ লেপ্পীয়ু। চোকথরগা তৌবিয়ু। অতাংস্তু ওইবা শোনস্তু শোনবা মশাবস্তু

অশোয়বা অমা লৈরবতি চুমথোকপা মথংগী শাকেল তৌবদু দরকার ওই। মশা কয়ৌংদা শীওইনা শাকেল কয়া তৌবদা, মরক্তা মশা মাঙবমথা লমচৎ লৈবগী মায়বদি মতম থয়া লেপথোকনি। মাহুগা লোয়নমা লমচৎ অদু চুমথোক্কুনা অমখুং ঈ শেংঃশাক্লগা অমুক হন্ন শ কেল তম্না পায়থংকদবনি। হায়বদি মশা কত্তবা অশোয়বমা মশা শেমগৎনবগী শা কল তৌগনি। অহুগা লেম্না দরকার ওইরগা খর খরদু লেপকনি। হকচাং অশোয়-অতাম থাওরগা চুমথোক্লবগী শাকেল্ তৌগনি। পূমলেপ লেম্না, শাকেল্ পূমতৌ তৌবা য়াদবা হায়বা অচুমদি থক লৈতে।

মতৌ কয়ম্না শাকেল তৌগনি— করি শাকেল তৌগনি হায়বা অসিগা ম্নোয়নমা চাংদু লেপকদবনি। ইহান হেক হান-বদি খ্বাইদগী লায়না, চুংতাইনা থোকপা মওংগী শাকেল কোমনা চুংতাইনা তৌগদবনি। অকনবা শাকেল য়াম্না চাং হেম্না থুনা চাউথংনবা তৌগনি হায়বদি পাম্বিবা অদুগী ওয়-তৈনবা মহৈ কংগনি। মীংবা কায়দুনা মতুংদা শাকেল তৌনিংলোই। কমু হেম্না তৌশিন্নবগা মথৈদা য়াম্না কুইনা পোথাবা ভায়কুনা শাকেল্ তৌবদা হৈনাংদবা পোকবল্লী। মসদ অমমখুং লিগাবেন্ট (মসক্তু শরুদা পুল্লিবা) মশিং (থৌরি) অদু তৎপা শেগায়বা থে'কই। মক্লগা হার্ট অসি কাক্তোকখিবা য়াওই। মসিগুদা মথক্লগী খুদোং-থীবা থৌরোক অসি অচাং অমখুং অহেলদা মগুনদি পংথোক থোক্কে। অদুম ওইনমক চেকশিন্নবা থোকহনবদি থক য়াবেং মীওইবগী থবক তৌবা ডরবগী শাকল অসি মপান নাইরনা

চোরিবনি। অদিবু খুদক্তা শাক্সেল অবা হেন্না তৌহুনা থাওহন-খিহুনা হকচাং হংগৎচবা ওথৎনত্রবদি করবগী মহুত্তা থাওন-তাঙ্গবা ওই। নীংজরিবা অদুমক মথাব থীবদে। ক্রোতোনাগী থিলোনা শুতিগী থমাউ অমা থাংগৎপদগী থমাউ অহুনা কাওবাও অমত্তু কাব্বা কাওবা থাংগৎলি হায়বহু শাক্সেলগী মথক মথক তৌথবগী থাক তাকপদা কাউরোইদবনি। পৃথিবী কাওবা বাকথ অমা ওই। মহুদি মণিপুরদদি মৈহৌরোন্দগী চৎনরকপা বাকমনি। যাত্রা পুন্নমক্তা ওইনা চথবা থবক অমনি। অদুগা লোল হেবন্ স্তাথনা থাগী শগোল থাংগৎলি। ইকুই কুইদনা স্কুয়েনসংবম যাত্রাদা ইম্ফাল ছুরেন মোইরাংখোম হিদেন্দা মানা তোংবা শগোলহু ইরুজবিরগা লৈতোইদা ওদি হায়হুনা ছুরেন মপান্ন লাম্না মথক্তা থাংগৎলি। মহুত্তা খুরাইদা লৈবা থবী যত্রা হায়বহুন্তু খুরাইগী হিদেন্দা শগোলহু ইরুজবিরগা ছুরেন মপান লাম্না মথক্তা থাংগৎলি। মখোয় অসি পাউণ্ড ১০০ কাওবা মরেংবান্দা হাণ্ডুনা হৌগৎ-কমথ হৌখিবা নত্তে।

অনাবা, য়াম্না শোনবা, মনুংগী ইত্রিদা অশোয়বা লৈবা মী নত্রবদি হৌগৎ-কমথ ১০ রক তৌবদা মী পুন্নমক্তা কায়দে। বুকদন ৫ রক তৌহনবদা কনাদম্ব কায়দে। লোংবা থিগ্নগা খোঙ অদু মঙা মঙারক বাংবা ঙম্বা থাংগৎপদা কায়দে। চয়োল অমদা মশীং অমমম হেনগৎগদা থা ৪ দা ২১ রক কম্বা ঙয়ে, বুকদন ২১ রক ইনবা ঙম্নগনি। খোঙ ২১/২১ রক থাংগৎপা ঙম্নগনি। মতুংদা খোঙ অদি অদু য়াম্না কাকতোক্লগা নাম্বা

শাম্বদা ১০ লক কয়ীবু। বুকমন্ অসু খোঙ নাম্বা কাম্বা থাংলক্লনা, ২০ লক ইনবিবু। লোংনা হীগ্রগা খোঙ অমী অসু ইংরেজী মহেক্কী দি (D) অচৌবগী মওংদা খোঙ অনি অসু নৈরগা এনা অমমম শাহ্নবা এরক তৌবিবু। চয়োলদা অমমব হেনগৎপদা চরোল ৮ হায়বদি থা ২ গী মতুংদা খোঙ নাম্বা ১৮/১৮ কয়া ওয়ে। খোঙ নাম্বা থাংগত্না ২৮ রক বুকমন্ তৌবা ওয়ে। থা ৬ কী মতুংদা অকনবা শাজেল অহুম ওই। বাকমস্থ থঙবোরোই মশাস্থ অহুম কগনি। পোকপগী শাজেল তৌরকপা লিপা অমমা পূকী শাজেলদা D মঙারক শাবা অসু তুরিং ২/০ থা ১৩ রক তৌবা ওবা মী পোকে। হায়রিবা শাজেল অনি থা ৩ অমগা চয়োল খুদিংগী অমমব হেনগৎপগী ডাবতা চথরবদি মী অসু ১৮+২৪=খোঙ নাম্বদা কয়ে, ২৮+২৪=বুকমন ইরে। D শ'বসু ১০×৫ ওহোক্লগা ১০×১০ তৌরগা মৈদা খোঙউপ হাপকত্না বাহোদা ৫×৫ দগী অমুক ১০×১০ লাকপা য়াবে। শাজেল অহুম অনিদনা মী অসু মশা কনা থবা ওমই। অদুগী শাজেল থরা য়াওরগা হকচাং পুক্লক ওবে। অনিগুবা শাজেল হায়া তৌহৎলগা মৈদা বার্বেল তৌহনবদা খোঙ নাম্বদা ৪২ রক কয়া ওয়রগা মীওই অনি পাউণ্ড নিকু লুম বার্বেল অমা লেংবাম্বা হায়রগা ৮ রক কমবনবা য়াবে। চয়োল খুদিংগী অমমম হেন-গত্না ১৬ রক কমলু। ১৬ ওরবা মতমদা পাউণ্ড ২½/২½ লাকলদা হায়রগা পাউণ্ড ৪৫ লুবা বার্বেল অসু ৮ দগী অমুক হৌবিবু। অদুগী চয়োল খুদিংগী অমমব হেনগৎলা কমনা ১৬

থাঙ্গা-ভঙ্গা মুখিবা পাউণ্ড ৫ অমুক থাম্মীমু। চহী ৫/১০ দা কয়া ওঅগনি? অমম্মা বার্বেলগী চেম্পীয়ন মরাব অদি থাক নাইবা শাক্লদা কাথিবনি। মরাউন আউন্দদা মোংবদা হেনং পৎপদি, বার্বেলনা মথীং অমত্থুং পাউন্দা হেনগৎহনবনি। থিদোগীদা কাওদগী হেনবী কাব কাওবা থাকৎপা ওঅবগদবনি। বাদিয়াগী মোতাক্লা ফুটবোল চিব ২গী নহারোম্ব থাদ ২দা লুবাক্তা থাপ্লগা গ্রাউন্দদা থাংদোবকপা অদু কোম্'পা অদিদা পুথৎপা থাক্তা ওবনি। Rome was not built in a day, but what they built they built to last. So also body-builders cannot build their bodies in a day but what they should build they must build to last. রোম থাম্বসি নোংমদা শাবা নত্তে। অদুগুম হকচাংসু নোংমদা শাগৎপা য়াদে। রোমানশিংনা শাবসি মতম কুইনা লৈহৌনবদি শাম্মই। অদুগুম্না শাক্লেন তৌবা মীওইনা মশা অসি কুইনা ফনা লৈনবা মশা অসি শেমগৎকদবনি। মরী, মসল শাগৎকদবনি। অদুনা অহানবদা অকনবা শাক্লেন্না হৌবা, থুনা থুনা হাপকৎপা য়াদে, অদিগা মাংনবা অরানবা ঐ ত্রে, অমনা তপম্না হেনগৎপসু নত্তে। প্রোগ্রেস লৈত্রে, মসল অদু ওংথিন্দুনা লৈ। পাউন্দ ৫০ গী বার্বেল কর্ল ২০ লক তৌদুনা থা তরা লৈবদি বার্বেল হাপনা তৌবনা লৈ। মথোংদা অরুবা হাপকৎপদা অমত্থুং গ্রেদ হাপকৎপদা চয়োলদা নীরম পীথিবা অদুগী মতুং-ইন্না পুথৎপিয়ু। অদু নত্রবসু মসল কবা থাৎনি, ওংথিন্নি। শাক্লমসু কমদে। অদুম্না লমকিংবকপদা কিয়োইদবনি। শাংদনগা,

কিপনবগা অনৌ অনি পুক্নীগী য়েক্নবনি। অনি অসিবু থৌজিল্লীবা খ্বাইদগী শাথিবা য়েক্নবনা অপঙবা জ্ঞান য়াওদবনি। করম্বা, তাইথমদবা হায়বা অসিনা মীবু কিংহল্লি, তহা তংাহল্লি। পুক্নীগী থৌদোক খুদিংদা কিংগে তৌরকপদা "হল্লপ কিংবীগদবনি" (Make haste very slowly) হায়বা অসিমদি কাউবিগনু। হাংলগা কনবিগে খল্লিবসি তাইবং মীগী মশুগ মত্তে। শাজেল হৌবসি অময়োমদা মচমদা লৌরগা মিঃ ৫ দগী হৌবা কৈ। মিঃ ৫ দগী ১৫/২০ য়ৌবা কাওবা শাজেল ২গী মরক্তা তাইহাক লেপ্লগা মিঃ ২০/৩০ দগী হেনবিদবা কৈ। মহুম্ চয়োলদা মিঃ ২ গী হিসাবতা হেনগংশিয়ু। পুং ১ অমম্তুং মহদগী হেম্না তৌবদা শাজেল তৌবগী মরমগী শক্লক অহুনা শাম্নবগী ভাব লৈরবদি কায়দে। শাজেল লোইরগা থাঙ, বোক্সিং অমম্তুং সরিৎ সরাৎ চখবদা খনগংলদা অমদি চোকপগন্দবা মীওইদদি থোইনা কায়দে। অদুবু চোকথগনবা অহুগা মসল অমম্তুং মশা অদু শাজেল লোইরগা নিক্রবদি হেজিরে। মহাকপুদি য়াওহল্লোইদবনি। পোত্থাহল্লগা পাজল লৈরবদি য়াওহনবীয়ু। অয়ুক্তা অকনবা তৌরগা দুমিদাংবাই শাম্নবা, দুমিদাংবাই কন্না তৌরগা অয়ুক্নী চাকচাবাংদা তাইহাক শাম্নবমু কৈ। স্পৌসিয়েল ওইনা ত্রেনিং পীগে হায়রবদি চয়োলদা ৩/৪ য়ক্তা কন্না তৌরগা অতৈ মতম অহুদা দাম্নবা, থাঙতা, বোক্সিং, নুং হুনবা, ফুটবোল শাম্নবা, লমজেল চেনবা, চোংবা, রাকিং চংপা কৈ। অহুগা ক্রি-হেন্দগী বার্বেলগুম অকনবা শাজেল্ল তৌরকপা মতমদা নোংমা-নিনি লেপথোক্লগা চুমগী অয়াম্বা

থেকপা, লাম্বা খরগা লোয়নন্না পাম্বোমনী হাইগং-হাইখ তৌবম্ভ কৈ।

অমনা শাজেল অসি তৌরকপদা মতম মুখ হেনগৎলকপগা লোয়নন্না অদিংবা য়াওবা শাজেল মথং মথং গ্রেদ হাইগৎপগা লোয়নন্না তৌগনি। অদুগা অহানবদা অরায়বা পাম্বোমগীগুম্বা হৌবগা মুম কনখৎলকদবনি। মথং লেংবান, ঙকী তৌগনি। মখংদা অকনবা খোঙগী, খবাকী, হকচাং মমুংগী তৌগনি। লেম্নদগী থিম্না তৌবা শজেম্না কনবা হেল্লি। অতোম্ব' বার্বেনগী শাজেল কয়াদা পোজিসন কয়া হোংই। মতুদি খোইদোক-হেন্দোক্লা চাউখৎনবা অমম্বুং কন্ননবগীদমক্কি। থুংশূ-থুংলাই কয়াগা লোয়নন্না ফিজন কয়া লৈরি মতাং চানা পাবিদু। অমনা শাজেল তৌবা মতমদা পুক্নীং ইচঙ চঙদনা পঙতৌ তৌশিন্নবা য়াওই। অয়ুক্তা লাইগী শোয়দনবা হায়বগী ভাবতা থয়া থেক্লগা তোকই। অদুগা শাজেল কায়দে শন্দোকই। মতুঙবা মী অদুদি মশাম্ন অনাওবা মীনি। মীবুম্ভ মাঙননবা লমজিংবা ম তানি। মানা চুমথোকচরকপা নক্রগা মাবু মযাম্না থাদোকপা দরকার ওই। শাজেল ফজনা অচুম্বা মওংদা শান্নবদি মশাদা হুংগাইজবা, ফজবা, কোম্বা, লায়না থোকপা, অঙৈবা হকচাংগী ওইবা থোঙচৎ অমনি। মশা ফগৎলকপা চাওখৎলকপা চুং কিয়ান চানা য়েংঙ্গুনা চাওখৎহল্লকপনা মশা অদু নোংমা নোংমগী ওইদনা মপুং ফারকপা থাজন্তম মীংথিজনকপদা অমেংবা মীখা লেমা হুংগাইবী অমম্ভুং হুংগাইজে। অগোইতম থোকই।

মশা অহু থজরক্লবা মতম অদুদা "মাশিলিস" কমপ্রেশ্র মশাবু শামজবা, কজাংমীংবগা মিংশেল্দা য়েংহুনা লৈরকই। মসোমদা থেনজিনথিবসু কত্তে। কজরিবা মশা অহু কুইনা থম্বা কগুবা কমচৎ থাদোকপা হু চেনবা পোৎশক শোক্তবা ভমগনি। হকচাং কগৎলকপগা লোয়ননা জ্ঞানলোমদা থেনগৎনবা লাই-থিক পাহ্নবা মমায়বদগী থেয়বা লাক্লগনি। পুন্সমকী মথক্তা ২০ শুবা শতাব্দী অসিদি মোরেলদা চেংক্রপ্তা চৎলবা যুগনি হায়বসি থন্দুনা যোরেল নিত্তি আধ্যাত্মিকতত্ত্ব লোংবা লোংনগী থেনগৎনবা লাক্লগনি। হকচাং পুক্লীং থরাইগী শাক্ষল অহুম অসি চপ মান্নবা পুথৎকদবনি।

থ্রাইদগী মক্ল ওইবা রাকম অমনা শাজেল তৌবা মতমদা হকচাং চুম্না লেপ্পা চুম্না পুবা ভমগদবনি। অরানবা থটৈংবা কিয়েগ্তা অমুক লেপলোইদবনি। ওব্বা ওইদ্রিবা অন্নবা খুদক্তা চুমথোকপীগদবনি মক্রপা মিংশেল অচৌবদা চুম্না য়েংহুনা কিয়েপ চুম্না তৌগদৌবনি। মরমদি শাজেল্দা লেপাথবা কিয়েপ অহু অয়াম্বা মতমদা শোয়দনা লৈগনি। চেকশিন্দহুনা হকচাং চুম্না লেপ্পা ভংদবদগী মসল কায়কপা মতমদা মনম পোল্লকই। কিয়েপ শোয়বদগী য়াঙ থোয়বা, চনীং অমস্থুং পুকী ইন্দ্রি অসি শোম্বা থোকনি। শাজেলদা চঞ্জকপা মীওই পুন্সমক কয়া লেপকনি হায়বসি অহুগা হকচাং করম্না পুগনি হায়বসি ভখৌ-গদবনি। মণিপুরী ঐথোয়গী মুক্তা, থাঙ-ফাদগী কালা য়াওবা অপোই পুন্সমকী অরোৈবদা থোকতম অহুমদা য়াঙ পুবা, খুং

পুবা, চক পুবা ক্ষী। মরব অসিনা কাইবে নরাক. অশোই অচাব অমতা নরজাওয়া চংপা উনরাবে। ককচাং অসি চুমা লেপকনি। অচুগা কমশি্র বেংবা মানবা কখীসদবদি নস্তে। শেথজিনং শাজিন্দুনা চুমা লেপ্পবস্থ ঈগিংবা তাবা মী মান্নি।

কক্কাদা নজন ওনশিন্দুনা লেপ্পবা থুনীং, কশনাক, নিংগু, দেংবান অনি, লুথম্মা ফক্কং শোংপা অচু অচুম্বা অচেম্মী দেংজুম অহ ফক্কাংলোনা ইংম্বাকপা তাবান। অচুগা কোক অহ ভিংনা নৈবা তাবনি।

অমনা চুম্মা লেপ্পগ থুং অনি অসি কোকতোন্দা চুম্মা হাইগংলগা লেপ্পিবা ককচাং অচ চুম্মা থম্মগা জেঙনা নৈবিরো অচুগা থুং অচু তপ্পা থাদবীবো। নৈম্বিব কিভম অচু চুম্মা কেপ্পবনি। হাংওন চুম্মা কেপ্পা তাবরথি থবাক অাস রাংনা থম্বা তাই; জেংজুম তুংলোমদা থরা পুথোকপা তাই; থনাং থম্মা হকচাংলোমদা চিংশনবা তই, বপ্পাক কোন্দনা ভিংনা নৈবা তাই। নৈতৈ জগোই তম্বীবা ওজাশিংন থাঙনদগী হোনা থুংদগী লাংগোম অমা ফিদা থেত্তুনা থমকৈ, থেংশিবা লাঙ্গোম অচুগা লুথমনা শোক্কুনা নৈশদবনি অচুগা ওগেং শাগদবনি। থোঙনা খোশাবগী হোবদা নৈবা অচুনা অচুম্বা ওইনা নৈঙগ থোঙকম অচুমগী ভাবতা তাচুনা চোলোম তানবা, কমথবা, নৈবদা তাবা মানবা লেপহন্নি। অচুওম্মা থুনীং পুম্মা থুদোন হাইদোক্কা এটৈমন্দা লেম্মশিঙ্গ চানরকই। অচুগা ইকি ৬ লাম্মা থোঙ অশি ক্কাক্কা লেম্মগু মাই। শাজেলগী মজুং ইমা ইক্কি ১৮ লাম্মা

লৈম্বা, খোঙ নামা কাংখোক্লবস্থু হকচাং পুবদি থক কাউ-যোইদববনি। খুৎ অঁসিদি কোম্বা নাকন্দা অথুম হাইথনা লৈজহনগনি। শাজেলগী লেঙবা, হাইবা, থকপা পুম্নমক লোইরগা হৌজিকী হৌখিবা ফিরেপ হায়বদি কোক, থবাক য়াংনা তিংং-থৎপা, লেংজুধ চিংশিনবা, খোঙনা ইঙ্কি ৬ ফ'ঙ্গা লৈম্মা।

শাজেল অদি চহী কয়া তৌরকপদা কোনোতোনি ওইরকপা য়াওই। নিত্যগী শাজেল অকক্লবা থম্বদা তৌবহ্ অঙ্গকপা অয়া পোক্লবই। মহুনা মথল-মখেল নাইনা থম্না লোংবা পায়ই। অহ্নু অমৌবী অকনবা থাক য়ৌশ্রবদি অকক্লবা থম্না মহুদা তৌহুনা লৈয়গা মসল অহু চাউথৎনল্লি। ;ং-কিয়াল চানা চাউ-থৎহনল্লবা মহুম অহুদা হোংত্রবস্থু য়াই। অহুগা চাউবা য়াংনিবা মতমদদি থম্না হোংবনা কৈ মরমদি হায়না তৌরম্বা শাজেলহ্ কয়' তৌরবস্থ করিগুম্ব। অনাবা অমতা ফাওত্রবস্থু শাজেল মওং অম্না হো'বদা হায়বদি মকম লোংবদা, মাইকৈ হোংবদা, থুজিনবদা মসলগী ক্ষাইবর তোঙানবা কয়া শোকই। অহুনা হায়না শায়বদা নাগবহ্ অমৌবা মওং অহুদা নাই, কনশিল্লি অহুনা শাজেল হোংবা বাৈম হাওবসি তাকই।

থা অমদা শ'জেল অনিয়ক হোংনবা জোড়া অনি থম্বস্থু কৈ। নত্রগা শাজেল শাম্নবা, ঈয়োইবা, বোক্সিং, য়েসলিং অসি থী অমমম তৌবস্থু য়াই। হোকি, ফুটবল তেনিস, ক্রিকেটলোমদা থা থাগী লাকপস্থু কাইবে। মথৈদা শাজেলদা হজিনহৌরদা লোইরে। নত্রগা মঁমঙা হাইকৌং চৎপগুম্বা, এঙ্গকদর্ব চৎপগুমবা

শিংবদু ইং। মতম থরদু বাকিংনা শিংলোক্তুনা পোথাহুনা লৈখে.কপদু যাই, নুংঙা নত্তে, হোংবনি তাম্বা সিমদি কাউথীবদি য়াদে। কয়া শাংনা শামরক্লবা, লেপ্পা লৈতনা শাজেল কয়া তৌরক্লবা মীওইনা মতম থরা লেপতুনা পোথাবদা কায়দে। খ্বাইদগী মরুওইবা যাকব অমদি ওবা ওইহনা অতাং ২০০/৩০০ তাকপা তাবক্লবদি বার্বেল তৌবা ক্লাসতদি মশা শোকদি চেকশিনগদবনি। মওঙদ মতাকউ, সেনিয়ার ছাত্র অমমু উৎহল্লু। লোংমদা ঐনা মী ৫০০ বার্বেল তৌবা মতমদা মাংবা মীওই কয়া, অনৌবা লাকপা কয়া, গ্রেদ হাইগৎলকপদা ঐতোন্দা (ওয়াদা) হেয়া থবক পীরকই। ঐনা তাক্লগা অতাং অমমু উৎহল্লি। অদনা শাজেল তৌবা মতমদা পুক্কীং চংবা দরকার ওই। কয়িগুম্বা শাজেল তৌবা মতমদা, পাম্বোমগী হায়রো—থেকচিনবা মতমদা বাইসেপ অদুদি পুক্কীং মুংশিন্না বাইসেপ চাওখৎনবগী থনগনি। অদুগুম্না তৌরি তৌরিবা মসল অদুদা পুক্কীং মুংশিনবা কাউরোইদবনি। কনাগুম্বগা যাম্নো শাহুনা লৈরগা হৈরবনি হায়দুনা পংথেক থেকপা মওং অদুনা কয়িন্থু অকবা পুরক্লোই। থেক্লকপদা অযৌবী চেক্লবা, থিংংকপা য় তবদা য়ারিবমখৈ তিংখে ক্লবদি শ জেল অদু কণ্ট্রোল তৌরমনা থোপকী মোটোর সেটকশিংহ চাওখৎহল্লি ; অদুনা চোকথংন্দে, থোপকা মসলগা যামনা চংবিম্বনা কজবা অমম্বং হৈ-শিংবা হেনগৎলি। শাজেল ইয়াও য়াওদনা পুক্কীংদনা হকচাংগী কয়িগুম্বা শাঙুক সুনা চাওখৎলবা ওদম্ব য়াওই। অদুনদি শাজেল্দা

পুক্নীং ঙচবা দরকার ওই। হাইদগী টেন্সন হায়বদি থক্কী মশোয় য়াওবা ফেনজিনা পুক্নীং হকচাং লুপশিনবনবগী মতীক পাঙ্গল যায়া য়াওই। শিজিন্নবা মসল পুম্মক ইকোয় কোনং থোক্না থবা ঙমগনি। অকা অপুম্বা মসল অমত্তা শাকেল হায়বদি থেকপা মচুঙদা থবা যাদে। চুই হৌদোকনা উবিন্দুবা অমা লৈবা উবদা কয়াদা কোম্না অকা-অপুন লৈতবা চোংলমদাইদা লৈরিবা য়েংবিয়ু।

হকচাং অসি তাশিন কনশিন্নবসি নুং হুনবা মিসকস হুনবা মতমদা উবিরিনি। অহুমলকং লৈরগা ওয়মথৈ কয়া মপাঙ্গল পুম্মক হাপ্পুনা লংথ্রিবহ্ মশাগী মসল পুম্মক অয়োবীদা শিজিন্নবনি। মত্তীগী ইনর্জি য়ায়া শাঙটবনি। মাংতোং চোংবা মতমদা মিনিট মথাই অমগী মহ'কী পাঙ্গল পুম্মক মসল পুম্মক থেকচিন্নগা শিজিন্নদুনা চোংলিবনি। অদুনা থুনা চোকথরিবা অদুনি। অহুমলক হননা চোংবগী থেমা থক য়ারোই! এনর্জি লোইরবনি। থোয়াক কাংবা লেংহমনা স্বর কাওবা লেপ্পুনা থবক্‌ুম, য়ুংশিল্লিবনি। চুম্মী শাকেল পুংথাই অমা তৌবগী নুং অমুক্কং হুনবমা থেমা চোকথরিবনি। শাকেলদনা শিজিন্নরিবা মসল অদুদদা পুক্নীং লুপ্নগা শিজিন্নদব অচোম্না মসলদি কোম্না অদুম থমইবনি।

শাকেল তৌবা মতমদা সিংবা অমমুং থেকপা থিংবা পুম্মক অসি লোইবা, লোইবা মতমদা জৈ চেনজনবা হেক হেক কোয়ং থোকপা, কনশিন্না থমদবা দরকার ওই (Relaxed)।

খদিনা মসল অমগী শাক্সেলগী মখুংদী থাদি। মসল অমগী শাক্সেল লোইবগা চাইহোক চাইহোক পোথাবতু চই। "থোক্তবী থোগৎ-কথৎ ১০ লক তৌরো মতুংদা মর শাংনা থোক্নুনা মিনিট অমগুম্বা কথচুনা মত্রগা চত্তুনা লৈগনি। মতুংদা মুকথনু ২০ লক তৌরো। হেক লোইবগা থোক্তকাপ ৫/১০ চৎপিমু। মতুংদা থেক অমদা কথচুনা মিঃ ১/২গুম্বা পোথাবিমু। অতুগা মথা থোকথবিমু। শাক্সেল অনিগী মরক্তা চাইহোক চাইহোক পোথাবিমু। অকনবা শাক্সেল মত্রগা লথক্সেল চেনবা থোক্সিং থাত্ত মাম্নদা মর মাখিমথৈ শাংনা হোনবা, মসমু পুম্নমক কোমথোক্লা থম্নগা থাদবা হেক্লি। অতুবু থৎক অতুনা কমমন্নুনো ক্তু-হৌরি পোকপনা হেনমন্নুনা মাত্তুগা চাম্নবা লেচম্নবা মর অতু খুনা কোম্নবা লাক্লকপতু থুগাইবিদনা অতুম লেচম্নবা লথজিনবা মকুংইম্না হোৎনজবতুমু কৈ। শাক্সেল অনিগী মরক্তা মর অপাংবা অনি অতুমদক হোনবমু কৈ। কনপ্রবা থবক তৌবদা নাত্তোন্দা অতুম হোনবা ভবা মী মাওই। মাদা হোন্দবা ভমদবা মীমু মাওই। মুংজাইবা হেনবা মাবা অতুনা খুইদগী হেম্না কৈ।

শাক্সেল তৌবদা মর করম হোনগনি :— মর মাখিমথৈ শাংলপ হোনবা ভমগনি। মর থিংবা ভমগমু। মাম্না কনবা থবক পাম্নবদা চাইহোকং থিংবগুম্না অতুদি মাওদবা মাদে। নুং হুনবদা, নুং থাংগৎপদা চাইহোকং থিংবগুম তৌবতুদি মশাগী ভইবা হৌরশানি। অতু নত্তবদা মর অনি চাং নাইনা হোনবা ভমগনু মথনি। নাত্তোন্দা মাখিমথৈ হোনগদবনি নাত্তোন অনি মর

হেৎমবনি, মাদা চাক চানবা, ঔশিং থক্ষবনি। যোগীনা নাতোমা ঔশিং থকপা মাই। ডাক্টরনা নাতোমলোমদা লবকনা চন্‌ং, শক্তোম পীথকই। অদুগুম্না মাদা স্বর হোনবা মাই, শান্নবা কাক মচিনগুম্না তুমখোক্নপা স্বর অসি মাল্লোমদা অম্না হুই মখোল খোক্না চিংশিল্লগা নাতোমলোমদা হোন্দোক্লুনা শাবা মাই। লৈকোত্তগুবা অমসুং হিহুৎখোং মমাদা তুবিন কমচুনা নক্সপা লেপতুনা পূক চাথংপা পূক থিনবদা যোগীশিংনা শাম্মে। ডাবনা নাম্বিবা থিল্লিবা, চাথংলিবা মকম অচু কাওবা চিংশিল্লি-ন্নিবনি থনবা তাই। অন লেচবেল নক্রগা খোইদোকপা মওংদা শান্নবা নক্রবদি মাদা চাক চাবা ঔশিং থকপা, নাতোন্দা স্বর হোনবা হায়বসি কাউবিগনু। ইরোইবদদি মাদা স্বর হোনগনি। মসলগী লেঙলিবা মওং মতুংইন্না স্বর হোনবগী মওংসু ল্লপকনি।

লোংনা থিল্লগা হৌগৎলকপদা স্বর হোন্দোকপা তাই। অমুক তাথখিবদা স্বর হোনজিনবা তাবনি। হৌগৎলকপদা শদোন অমসুং পূকী মসল শুপচিল্লি। অদুনা হোন্দোকপা তাই অদুগা তাথখিবদা শদোন কন্দোকই। পূকী মসল পূম্নক কোম্না লৈথিবনা হোনজিনবা তাই। মৈ হুম্নবা মেকী তাব নৌংশিংবিয়ু। থবাক্ম চল্লিংগী লেঙইবা মম্নেঙনা স্বর লেপ্পীয়ু। পাম্বোম থাংগৎপগা স্বর হোনজিনবগা লোয়নগনি। থাদবা মতমদা হোন্দোকনি। মশিন্নু স্বর হোনবদা কোবা অমসুং শদোন কন্দোকপনা লেপ-চবনি। বুকদন্ তৌবা মতমদা তাথবদা হোনজিনবা, হাইদথ্ৎ লকপদা হোন্দোকপা, হৌগৎলকপদা হোনজিনবা, অপ্না চোংম্না

কয়থবদা হোন্দোকপা হৌগৎলকপদা হোনজনগনি অহুম্ব থুবা চোংলবদি হৌগৎলকপদগী ভাইহাক লেপ্লুনা লৈরবা কাওবা স্বর চিংশিন্দুনা শা'লপ লৈরগা চোংগা'ন অমসুং হৌগৎপা থুবিয়ু। হৌগৎপদা অচুম্বা ভাইহাক পোত্থাবগুম স্বর শাংনা চিংশিনবিয়ু। অরাইবা শাজেলদা স্বর সুংভাইনা অচুম হোনবিয়ু। ভকশয় থেকপগী রাকবদা স্বর হোজিল্লিতৈদা মাও অমসুং তুং ২/৩ লক, হোন্দোকপদা ২/৩ লক থেকপা যাই। থুং তপ্না থেকপা, হকচাং তপ্না থেকপা অমসুং লৈবদা স্বর তপ্না অচুম হোনবা য়াই। থুবা লৈগে হায়রবদি স্বর থুবা ভাই।

পোত্থাবা অমসুং তুম্বা :— শাজেল অমসুং থবক শূবনা মসক অসিগী সেল শিথহল্লি কত্তবা পোকহল্লি। মাচ্চ তূমখিতৈদা লেংদোক্লগা অমুক থনোবা সেল লেমগদবনি। শাজেল তৌরিতৈদা মসল চাউখৎলকদবা নত্তে। তুমলিতৈ, পোত্থারিতৈদা চাউখৎলমগদবনি। শাজেলগী মতুংদা পোত্থাবা চঙই পোত্থাবগী মতুংদা শাজেল নত্রগা থবক অমুক চঙই। অনি অসি থানদনা চৎচবা মরুপ্নী, কাইবোক্নী। থবক ওম্বা পাঙল অহ লেপশিজবা মতমদা মাচ্চ শিজিনখোকদবনি। করম্না? কান্নবা মওংদুনা শিজিনহৌত্রবদি কত্তবা মরমদা শিজিন্নখিগনি নত্রগা অমুক থবক ওবগী পাঙল অচু নেচবনা পীরক্তে। অচুবদি অচুবগী অচুগী মসল অমসুং মপাঙল অচু মরাই তারবনি। শাজেল অমসুং পোত্থাবা অসি থল চানবা চৎথিনরবদি মেটাবলিজম হায়রবদি— মোখ থোৎপদা সেল কয়া লিনা, পোত্থাবদা সেল কয়া

শাগৎলগী থবক তৌমবগী চাবি থক্লিবসি ভুমগা হকচাং মচুংবা ঈবা লৈরিবা পোৎশক কয়া লৌশিনবগা লোয়নবা কেতাথলিজম অমসুং এনাবলিজম অসি থন কঙনা লৈবা ঙমই। অদুনা অশিথ' অমমবা লেনগা লোয়নবা কণ্ড-হৌবি পূৰবক হকচাংগী পুথোকথি অচুগ' অনৌবা লেন কয়া অমুক শাগত্তুনা মগাজল কনখৎলি। মসিগী চ'ং অসি কঙনা থম্বা মী খুদিংমা শ'জেল তৌবদা য়েংশনবনি। মী অয়াম্বা পোথাবমা যেম্না পাম্বা প্রো-ফেসন লৈরে। সরকারগী থবক তৌবা, চুকান্দার পোথাগিংই। মমৰদি মথোয় অসি য়াম্না চোকথগলি। ছাত্র মচা অমমা স্কুল কুমলকপদা চাক লাম্ই, চোকথৈ, শোঙৈ। মদু চাক লাম্বা মতুং, শোঙ্গা মতুং, ইকুজথোক্লগা হেক্তা কজবনি। পূং ৪/৫ পুক্লোং চঙ্উবদগী মথী চোকথবনি। অদুগুমা অফিসকী থবক ময়াম, অল্লোজ-ইতিকী রাথল মতাম অদুমা ময়ী শোলকয়বনি। শাজেল তৌবগা কনখৎলকদবনি। মায়কৈ অমরোমদা নহারোল কয়ামা চোংতুনা, চেন্দুনা শাজেলদা তৌদুনা পোথাদবা কয়া অমুক য়াওয়ী। মচুম্ব খোকত্তি মনীং মনাং চুবনি, মাঙলবগী মশক্লী। পোথাবা ঙৈবা অয়া পোথোকপা হায়বা অমগা থবক লেম্নগা খেম্নবা থঙবগা য়াদে। থবকবু লেম্নগা পোথাব' কৌবা য়াদে (ভুম্না কাওবদা পুক্লোংদি পোথাদে।) থবক তৌত্রবদা লজোন ইতিজ্ঞা চঙলিবা মবকায়, থবক তৌরিবা মীদি [illegible] ছাত্র কাওবা পুক্লোং পোথাবা ঙমদে। পুন্সি অসি পোৎলুম মখদি থাবা লৈতে। কোক্তা লৈরবা পোৎলুপ অদু লেংবাদা হায়না

মতমদদা পোখাবনি থনি। পে'বান্দগী মংগম্বা হাপ্পা মতমদা অমুক পে'খাহৈ, মবৈদা কোক্তা অমুক লাকই। চৈরক অমুদা পোখ'ওবনি অহুভুম্বা মদল মম্বাম অসি অমনা থবক তৌদ্রি- ৈকদা অটৈ পোখাব ম্রাই। মোং তৌরমদাইগী নাপী থুন্দোকইবম্ব পোখ্রাবা মথণ অমনি মণপোৎ খোইবা চৎপা হেনমন্থনা বারপা ভাইবাক্কং মোৎবা ভেংপাক অচৌবমথৈ থুগাইবা, অহৈবো কাংবুম্বা, অসিগুম্বা পোখাবা মথণ কয়া লৌই। অহুভুম্বা ছাত্র অমমা লাইব্রিক পাবা বাবগা অহ খোৎলগা পোখাবা ওইনা থোকই। পুং কয়া চতনা লাইব্রিক লাইশু ওঁম্বাইরম্বা পুক্নীং অসি চোক- থরবা মতমদা লাই ম্রেক্তনা শাম্নরগা অবা পোখোকপা ওই। থবক কোংবনা পোখাবা ওই। অমনা অব্রা পোখোকপা (re- laxation) ও'ম্রবা সিম'দ (নার্ভস তেনসন) মম্রী মতাং কিংবগী মুগ অ'সিদা তমদবা অমম্বং শাম্নদবা ম্রাদে। হৌজিক অসিদা ওকিস কাব' মতমদা ওকিস নংলম্বোই নংলম্বোই হাম্বনা ভাওবা খাংব খোতথাং, ময়া-মশূ চানিংতাই নৈহোৎবগী চানবা থিবা চৎপম্ব ভাওব থা'বা 'থাতথাং, বিজিনেসত লুপা লাক কম্বা মাতলে, মাক নিভিদ' শোয়রে ভাবদা বাম্বা, ব্লদ প্রেসর তৌনবির্বাস ম্রিলেং তৌব'ৈকতবদগী নি। চৌকিদা ককদা কম্বা কম্বা অবা পোখোকপ ম্রাই। শাঙ্গেল অনিগী মরক্তা অবা পোখোকপা শাজেৎ কম্ব কয়া তৌবা ম্রাই।

থবক অমদা থ্রাইদগী হেম্বা বারুমবা, পুক্নীংগী পোথাক্কু মতমদা ম্রাপ্রবা অৎহাদা নম্বপা পুক্নীং মহুৎ-মমাত তৌবা ফিংলা

মতমদা মথাগী শাজেল অসি তৌবিয়ু। লোংনা থীপ্লরো, মোনমু শাঙবিগনু। হকচাংগী শরুক থুদিংমক্তা মোম্পাক নত্রগা ফক অদু লোক্রবনি হায়না থন্দুনা ইপং পথাবয়ু। অচৌনব অমত্তা হকচাংগী করিগুম্বা শরুক অমত্তদা হম্বীগনু। পুম্নমক ইকোম কোম-থোকপিয়ু। স্বর অসি শাংনা থোংবীয়ৌনা হোনবিয়ু। হোন-দোকপদা থোঙবীদগী হোন্দোক্লকরবনি থনবিয়ু। বাখল অমত্তা থনবিগনু। স্বর অদু চুংঙাইতবা ফাওনা শাংমম্না হোনবীগনু। হকচাং পুম্নমক শত্রাক শত্রাক লাউনা থমঙ। খ্বাইদগী ফবা বিলেকজেসনগী শাজেম্নী।

তুম্বদি পোথাবা হায়বা অদুগী খ্বাইদগী থাংগৎপা মওংগী পোথাবনি। তুম্বা মতম য়ামদ্রবস্তু মী অসি নাই। অয়াম্বা মীনা পুং ৮ তুম্বা চঙই। শাজেল অমম্তুং অকনবা থবক তৌবা মীদি পুং ৮ দগী ঙাদনা পুং ২৮গী মপুংদা তুমগনি। মখা লোনবা, অনাবা মীদি পুং ১০ দগী ঙাদবা দরকার ওই। শাজেল কয়া তৌরুরগা থরা পোথাদুনা নৈবা দরকার ওই। থোইদোক্না চোকথদ্রগদি পোথাবা হায়বদু ইরুজথোকপা কি লেপপ, অদুনা অতুম য়াই।

অয়ুক এক্সরসাইজ তৌরগা চুমিদাংবাই রাকিং চৎকনি। অয়ুক রাকিং চৎলগা মুমিদাংবাই শাজেল তৌগনি।

শাজেল তৌবা মতমদা শাজেল লানবরা, থেনমনবরা অদুগা রাৎপরা হায়দুনা জ্ঞান মাঙবা বাখল থন্দুনা নৈবা কংতে। মরমদি পুক্নীং অসিনা থিংনবগী পাঙ্গল মরাই তাহনবা ঙমই, পুক্নীংনা

[illegible]শাগৎপন্থু ওমই। ইশাগী চান্নবা মওংদা থাক নাইনা ঊবথৎপা শাঙেল ভাং কয়া হোং-লোংচুনা চাং নাইনা পুথৎপিয়ু। "পুক্রীংনা নত্তবু শাগৎপা ওবই, পুন্নীংনা নত্তবু শেগান্নবা ওমই" হান্নবগি কাঙ্গপন্থু। কবিগীদমক্তা শাঙেল তৌন্নবদো হান্নবচুগী অপান্বা অহু মান্নগীজৎনগন্নুসি। লাইবিক অাস মুন্না পাবিরো। মান্নথোং অচুদা মোমোন নোকপীবপা শাঙেল পুন্নমক তৌবিয়ু। নেচবদা শাজন্ন অমসুং শাবান কজবা নিবিয়ু। অন্নক চাউব্রবা জগৎ অনিদা নরাক অসিমক মাংবা অনিশুবা ঈশ্বরনা শেম্লে। মকাকীস্থ চুন্না চাউথৎকল্লবদি নত্তোমদগী ওইবা মপাঙ্গল অমসুং মশক নত্তো নত্তোমদগী ওইবা জগৎতা মান্নবা নৈজবা কন্নবা অমসুং কজবা অমা লোত্তুনা নৈরা। মত্তু নিংতিগী ঈশ্বরদা নিজো। লাইনিং লাইশোনদি শাঙেলি লমচৎনি, অকবা চিঙ্গাক্নী।

হকচাং চাউথৎনবগী শাঙেল:— মীওইনা পোকপদগি মপাগী হকচাং অহু চুঙ-কিরাল চানা চাউথৎহনবা অহনা পাঙ্গং কলহনবা পানবা য়াংদে। মহা ওইংদৈদগী থাংবা, পাকপা থবাক্তী মওং অমসুং মসল কাবন কজনা চাং চানা নৈজবা মরাইবব কবা মীওই কয়াস্থ পোকপদগী য়াওজরকই। শরুদা পোয়রক্লব মীওই থোকলেম্বা, হকচাংগী শরুক কয় পোয়রবা মাওইনা চাউব লোইরবা মতমদা শেমগৎপা থক্তা য়াবা থোকই। অহুমক অয়াম্বা মীওইদা শাঙেল কজনা তাবগা অপোয়রবা চুমথোক্তুনা অরাংপা মকম অহু চাউথৎহন্দুনা অরাংপা [illegible] [illegible] কাইবা, কনহনবা য়াই।

মুপী মুপাগী শাবান পাক্লল অসি অয়াম্বা ওইনরিবা অদিগী মেয়া কহনবা য়াই হায়বসি শাক্লেনগীদমক্তা থমইবা ফিরাসিরম অমসুং শাক্লেনগী ফুলদা নম্লগনু লায়না থোকই। ডেভীড উইলকোক্সিনা মসলগী থবক পুম্নমক তাকপগা লোয়ননা মীওইবগী হকচাংগী অরাংবা, অরুম্বগা লোয়ননা হকচাংগী মরু ওইবা শরুক পুম্নমক্তা ওইনগদবা চাং অমসুং মরী ফজনা তাকখি। মী অমগা মী অমগা প্রোপোর্সন অসি থক যাম্না ওইদে। অচুবু ময়াম্না য়েংবদা ষ্টেণ্ডার্ড অমদা মী পুম্নমক যাগী যাগী ওইবা অয়োৌবী পুথংপা য়াবদ্র য়েংলগা শাক্লেন্দ্র ভোমবা ঙাক্তনি। হকচাংগী প্রোপোর্সন অদু পীক্লে; কুপী মুপা থাক্লনা শাক্লেন ভোমবদা অয়োৌবী থাক অদু য়োমবা পুথংপীয়ু।

মীগী মচুগ অসি হকচাংদসু অয়াম্বা ওইবনি। শাবান কজবা কুচু-কুমেন ফজবা, চুঙ কিরাল চাবসু থোইনা পাম্বীরুন্দ্রবসু মপাক্লল কনবনা কাম্লবা খুদোং চাবা পীবহুদি থওইদবা য়াদে। ইপাক্লল কনজবা হায়বসিনা ইশাবু থাজজবা হায়বা অমদি পীবনা ইশাবু লায়না কনবা ঙমজগনি হায়বসিমদি পোকপদা য়াওরুবা রাকম অমা ওইনা ওইনৈ। পাক্লল হেক কল্লিবমথৈ কিবা কৌবা ওইদে। পাক্ললনা থবক শূই। পাক্লল ওইরিবমথৈ থবক শূনাংই। হকচাংগী অমসুং পূক্লাংগী থবক পুম্নমক মকা ফয়া, মকা লাম্না শূরুবা ঙমই। সাকুলেসন কত্রবা, ঈ পেংত্রবা, থবক ঙম্বা পাক্লল ওইত্রবদা বাথল থনবা ঙম্মোই। মতম কুইনা পূক্লোং ফুরুনা চৈদবা ঙম্মোই। পাক্ললভনা পীরকপ: ঙমনবগী পূকচেল্ল

অন্তুনা অরেঙবা অমসুং অস্থুম চাওখৎপা তাল্লকপা অমসুং মকোক থোংবগী শুপ অমা শীরকই।

মীওইবগী হৌভিক্কী যুগ অসিদা পুন্সি মহৈ য়ানগে হায়রবদি থোপনা মরুন্নি। থোপ হায়বসি চঙদবা য়াদবনি। মপুন্সি মহৈ য়ানগ্রবা মীওই, অয়াম্বা নহা ওইরিঙৈদা মসল পুম্নমক নীংথিজনা শেমগৎথবা ঙাক্তনি। হকচাং পুম্নমক হায়বদি মসল য়াওনা কত্তনা লৈরগা ক্রেনদা মকপে হায়বসি থক য়াদে হায়না হকচাংগী মসুংদা চৎলিবা থোঙচৎ থঙইবা মীওইনা যুম্না থঙই। মরৈদা মশাবু নক্রগ' মসল অসি থৌশারক্লবদি মপুন্সি অহু অহুমজদা মহৈ য়াল্লবনি থজরবস্থ ঙম্বানা শিদবা লৈগ্রে, মহৈ য়াল্লবনি থম্নবা য়াদে, মায়থীরবা পুন্সি ওইগ্রবনি।

শীক্রিঙৈদগী শাজেল তৌবা তমঙুনা পাথঙ ওইরকপা মতমদা পুন্সিগী যুক্ষম কজনা শেমগৎচরবা মীওইনা থোইশাংশিংনা মশাগী মসল অহু স্তুম থেংশিনজরবদি মহাক শোয়দনমক লিশাং-শিংনা থবক পুম্নমক্তা মহৈ য়ানগনি। মরমদি হকচাং করা থমগে হায়রবদি শাজেল অসি তোকপা ইয়া য়াদে। মসল অসিগী শাঙ্গল শেমগৎ-শাগত্তনা হকচাং মসুংগী ইন্দ্রিশিং অসি মশা করা থম্বা ঙমদে। হকচাং কয়া অমসুং শাঙ্গল অনি অসি য়াওদনা মীওইবগী পুন্সিবু করম্না মহৈ য়ানগনি পুন্সি মহৈ য়ানবা হায়বদি মোম্বদগী থোকপনি।

ঠৈ-শিংবা হায়বাস তেনগৎহনগে হায়রবদি শাঙ্গল চঙই। শাঙ্গলগুনা থুদোং থাবা থুদিংদা ইশাবু করবা ঙমই। [illegible]

কালদা যু-নবা, হাংনবা ভারকই ; কৱিগুম্বা কালদা কৈ, নোংশা, শামুদগী নাম্বোক্কুনা চেল্লকপা ভারকই। মতুগা কৱি-গুম্বা মতমদা হকচাংগী অরুম্বা অসি খুৎ নামনা শোড়ুনা মতম খরা লৈবা, খুৎ অনিনা পোৎ অমদা যান্দুনা মতম থবা লৈবা কন্না-থুনা হকচাং অসি লৈথোকচবা ঙম্বা মসল পুম্নমক খুড়ুম চনবা ঙম্বা অসিনা শিবগা হিংবগা কৱি থেন্নবগে কায়বসি ফঙনা ভাকপনি। মী খরগী পুন্সিদা হিংনবা থবক্তা চৎথিন্নবা ৱাক্কৱনি মতুগা অয়াম্বা মীওইদা পুন্সিগী থাদোকপা যাত্রবা খুদোংথীবা কয়ানা চঙদবা য়াদবা ৱাফম্নি। খুদোংথোড়ুনা তেক-কায়রবস্ত্র মশামক অকনবা মীদি থুনা কৈ। পাঙ্গল কনবসি দরকার ওইদে খনবা মীওই কয়া লৈ। মতুবু কনবনা মাঙনবদি ওইদে। কনখৎপা অমসুং মসল চাউখৎনবা শাজেন্দি সুম হেনগৎনা মশাং অমসুং গ্রেটন্তা পুখৎলবতদা ওইগনবনি। হকচাং কনবদা চঙইবা শাজেন্না হান্না তৌরবা মথংদা হকচাংগী অরুম্বা অমসুং পাঙ্গলদনা থিংত্রনা হাপকৎলগা মচুংদা খুৎশু-খুৎলাই কয়া বার্বেল দমবেল হাপ্তুনা মসলগী অয়োইবী পাঙ্গল অমসুং মওং হাইগৎনবা ঙমই। অথিংবা অমসুং অকনবা (tensing) শাজেন্না মসল চাউখৎহল্লি। মতুবু খুৎলাইগদি থক মাম্নবা চাউ-খৎহনবা ঙম্বা পাঙ্গলদি পীবা ঙম্রোই। চহী ১৮ দগী ভাথবা চহী ৫০ দগী হেনগ্রবা মীওইদা খুৎলাই দরকার ওইদে। চহী ১৮ গী মথাক্তদি হকচাং শেমগৎ-শাগৎপগী (constitutional) অমসুং শাজনবতনা (sports) মতুম ওৎনে। মতুগা চহী ৫০

কাওবদা চাউথৎনবগী শাজেন্দা তৌরক্তবদি গুপ্পী হকচাং কগৎনবা শাজেন্দ থল্লগা মতাং অতুদা তৌজবনা কৈ। হার্ট, লংসনচিংবা মথুংগী থরাই পুবা ইাক্তর্ণিংনা মশা করবদি স্থুম হেনগৎনা শাজেল তৌথরকপনা হকচাং অতু চাউথৎনবা শাজেল অতু চহি ৫০ গী মতুং কাওবা তৌথবা য়াই। অতুমকপু মতম অসিদদি হকচাং ফননবা শাজেল হায়বদি কনষ্টিট্যুসনেল ওইবা শাজেননদনা অতুম ওকই। পুন্সিগী মতৈংথংদা চহি ৫০ গী মতুংন দদি নবা ওইরিবৈগী মতৌগুম্না পঙচাউ চাউথৎহনবা ঙমদে। চহি ১৪ গী মমাঙদা অহানবা চাউথৎনবা শাজেল তৌবা দরকার ওইদে। হকচাং শোকনি। মনাগুম্বা চাহি ১৪—১৮ কাওবদা শাজেল অাস তৌহল্লি। অতুবু তৌহনদবনা কৈ। চুমগী ফি হেন্দগী শাজেল কদমা তৌনগা চাউথৎনবা শাজেল হেক হাপচিনবদা মতৈদা মসল পুন্নমক থংহন ইল্লি। মতুনা চহি ৪০ কাওবা শাজেল চথরবদি মসল অসি কয়িগুম্বদা য়াৎপা দৈতনা চাউথৎকান অমস্তুং মপাঙ্গল অতুম ঙেজরগনি। মতুবু য়োক্তুনা থম্মসি মতৈদদি চুমগী কনষ্টিট্যুসনেল ওইবা ফি হেন্দগী শাজেন্দনা চমদগনি। মাসদনা পুন্সিগী মরাম ওইরকপ অমস্তুং মতৈগী পরুকী হকচাং ফনবা অমস্তুং পাঙ্গল কমবগী নীংথিজবা য়ুক্ষম ওইগনি। অনাবা মীনা চাউথৎনবা শাজেল অকনবা তৌবা য়াদে। হান্না নাবা ফহনথিগদবানি। মতুংদা কনষ্টিট্যুসনেল ওইবা শাজেল হান্না তৌথিগদবানি।

হকচাংগী পাঙ্গল য়েংলগা হকচাং কনথৎ চাউথৎনবা অকনবা শাজেল তৌবা মতমসি পুং ২/৩ তাবা মতমদা [illegible]

থবক ইথাং পুরবক লোইরবা মতম মুমিদাংবাইবা থাইদগী কৈ। অতুগদি ওইরগা পাঙ্গল কম্ন কয়া য়াম্না লৈরি হৈনীংবর্‌য়া হায়বা অসিমনু য়েংবা তাই। মকবদি অকনবা চাউথংনবা শাজেনদি পাঙ্গল য়াম্না চওই। শাজেল তৌবা মতমদা লোইরগা অমুক কনথংলক্লবা পাঙ্গল লৈজরবতদা কায়বা কংবনি।

মুমিদাংবাইরবনা থ্‌'ক'গী হেয়া কৈ হায়বদি শাজেল তৌরগা ইরু-মায়থজথোক্লগা শঙ্গোম গ্লাস অমা থক্লগা অমুক চথোক্কনা চাক-ঈশিং চারগা তুমজবা পোথাবা ওমই। তুমবা মতমদা কনৌবা, হেয়া চাউবা, হেয়া কনবা মসংগী লেল শাগংপা ওমই। কোয়-লংহ্লনা যু থক্কুনা অহিংদা লৈথোক্লবদি—শাজেল তৌদবা কৈ। মতুদি যোমবতি মনীং মমাও চুবনি। অকনবা শাজেল তৌরবদি চয়োলদা অহুমলকগী হেনবা কত্তে শাজেনদগী পোথাবনা মতম হেনগদব'ন। থর কনথং কগংলক্লবদি চয়োনদা মরীথক তৌবা য়াই। অহুদগী হেয়া কয়া তৌথিপে হায়রবদা চয়োলদা মতারকগী হেনবা য়াদে। হেনময়া শাজেল তৌবনা কমিস্নু কায়বা ক'লোই। চয়োন ৬ কী মতু'দা চয়োন অমা পুরা পোথাবস্নু কৈ। অদুমকপু হকচাং কনথংপা শোক্তুবা মওং লাকপনা পুমমক লমজিংগনি। মীশক মীশকী মতুং ইনা মাম্নদে। মীশক অমমস্নু মতমগী মতু'ইয়া মায়রক্তে। শাজেন্দগী নত্তনা অতোপ্পা থবক য়াথল চওবা য়াকম কয়ানস্নু মীহু চোকথহল্লি।

চাবা—শাজেল কয়া তৌরবদি য়াম্না চাগনি হায়বা অসি থরদি তুমই, অদুবু হেয়া চাশিনবদি 'য়াম্না মাওনবগী' মরনি।

"চাদি চাদনা শাজেল তৌরবদি শোকনি" মৈত্রবাকী থীরায়া য়াহনবা অমনি। হায়কম খোকপা মরম থরম্ নৈ। শাগৎনবা পোৎচঙ হেম্না চঙই। হেম্না চাশিন্নবদি পাক্সল শোরহল্লি। পাক্সল কনখৎনবা তোং অনৌবা হেম্না শাগৎনবদা শীজিন্নগ-দৌরিবা পাক্সল অদুনা কত্ত-হৌদি অহেনবা, শীজিন্নরোইদবা পোৎশক লৌথোক্নবা, শেংদোক্নবদা শীজিন্নবদি কয়াদা মাঙজ-শ্রবা। অদুনা ভাত্রা চাবা পুখিত্তা শাজেল থজিক মথৌ। অদুগা "ভাজ্র গী মতুংদা চরা হেনগনি। চরা হেনবগী মতুংদা ভাত্রা চাবা য়াদে" হায়বসি থক কাউবা য়াদে। অসিগুম্বা তুমদবা পুখিত্তা শাজেল হন্দুনা তৌগনি। হকচাং কন চাউনবা শাজেল তৌগা মতমদা তুমদদুনা চথরকইবা থোঙচত্তা থুয়ো চেনহনবা ফত্তে।

শাজেল তৌবা মতমদা স্বর শায়বনা হৌগনি। মতুংদা অয়াই অয়াইবা তৌরগা থর থর কনপ্ তৌবা হাপচি নগনি। মরক মরক্তা লেপকনি। স্বর শাংনা শাংনা হোনগনি। কন-চাউনবগী শাজেলদি মসল থোকপদ নত্তনা পুক্রীং চঙবস্থ দরকার ওইবনা তপ্না তপ্না শাজেল অদু তৌগনি। হার্ট অমম্বং লংসগী থোঙচত্তা কায়বা নৈতমবা তপ্না তপ্না তৌবদ নত্তনা শাজেল অনিগী মরক্তা চহাক চহাক লেপ্পস্থ চঙই। য়াম্না কনবা শাজেলদি থোবায় অসি লেঙদনা থদনা (fixation) স্বর চহাক হোনদবা তাবনি।

অদুনা স্বর অদু হোনবা য়ানবা চহাক চহাক লেপ্লগা শাজেল অদু তৌগনি। তপ্না তৌবা শাজেলনা পুক্রীং অসি

লুপশিনবা ঙমই। অদুনা চাউথংনবা শাজেলদা মতৌ ওই। অদুগা হেনজিনমনথিদুনা শোকহনবস্থ (straining) শোকহল্লোই। হকচাং অসি চাউথং-কনথংলবস্থ হেনজিনমনথিবদগী শোকপা য়াওই। খজিক্কং নীংথমচনবা, থেকচীনবদা য়াথিদবগুম্বা, কিন্তম কায়বা থোঙকম নানথোকথিবগুম্বদগী শোকখিবা য়াওই। তপ্না তপ্না শাজেল অদু তৌরবদি থীনা শোকহন্দে। অরুম্বা থাক্তংপদদি থুনা থাক্তংতবা য়াদে "ক্রীম এণ্ড জাবক" থংবী লৌথংলগা থংইন ইনথংপদা তম্না য়াদে। অদুবু লৌথংনবা হোংনরমদাইদা তপ্না শেম-শাদুনা শোক্তনবা লাক্লগনি। থম্বা মতমদা শোক্তনবা হোংনগনি। মতুংদস্থ পেংথাগনি। য়াম্না মথং তানা পুক্নীংনা য়ানা ঙাংনা তৌবিয়ু হায়রনি। হকিং-তকিং থক তৌবিগনু। তপ্লপ কিংবিয়ু। অদুগুম্না হেনগংপা মতমদস্থ অরুম্বা হাপকংপদস্থ থর থম্বদা হাপকংপীয়ু। মশীংদস্থ তপ্না তপ্না হেনগংপীয়ু। থুদম ওইনা পাউণ্ড ৫০ না কমল তৌবদা ৫ দগী তৌবিয়ু, চয়োন্দা শাজেল ৪ রক তোরে। শাজেল তৌবা থুদিংগী অমমম হাপকত্তুনা ১০ রক শুংল্লু। ১০রক কমল তৌরবা মতুংদা পাউণ্ড ২/২ হাপচীল্লু। অদুম্না পাউণ্ড ২০০/৩০০ না কমল তৌবা ঙমগনি। হাচীংদস্থ ৫ দগী হৌরগা ১০ চনবা মতুংদা পাউণ্ড ৫/৫ হাপচীনবীয়ু। ৫ দা অমুক হল্লবিয়ু। অপুন্বা মশীং অমম্তুং অরুম্বা হাম্বদা তপ্ন পুথংপীয়ু।

অমসা উংপগী থবক থাদোকপীয়ু। শাঙ্গল কল্লি হায়বতি [illegible]। উংপগী শেমবা নাইদে—মতিক মপা চাদনা

উৎনীংঙকই। পৃথিবীদা কাওথিবা মশা কয়া অয়াম্বা উৎপদা মশা শোকথিবা মায়া মাওইম মামমুরিমক শামুনা থবাক্তা লেৎহনবদা শিথিবান। ইশামকী থয়চতা মৈক্তোম্বা উৎপা থাদোকপীয়ু অশোক-অপান খোঙ্গবদি শোকইবা তিন্ন অয় কপশ্ত্রিবা মথৈ পোংথাবিয়ু। অয়দগী থাক নাইনা পুথৎপিয়ু। শোকখ্রবা মকম (strained part) অঙ্গ লেঙ্গনা স্বম শাজেল্ল তৌশিনখ্রবদি মকম অঙ্গ অহৌবা নাইনা শোম্নুনা লৈথিগনি। শোক্লবা অমম্ভং হেনমমা শাজেল তৌরগা মরিগী পাঙ্গল অসি চোকথহল্লি। পোথাদবা যারক্তে। অচুনা অচেৎপা নিয়ম থম্মীগদ্বু। ইশা ইশাদা পুংঙ্তাইনা কোয়া খোক্লবা মঙং মতমলৈবাথিবিক্তা য়েংগনি। অসিগুম্বা মথলগী চেকশিনগদবা নিয়ম অসি ইমথৌ-দথদগী অয়াম্বা শাজেল তৌবশিংনা কত্তবা কল থয় নক্রগা য়াম্বা কংই। অচুনা শাজেল অকনবা তৌগদ্বু, কত্তবগী ডাব পোকহল্লি। মসি পুম্নমক থত্তনা কজনা তৌরবদি কয়িগুম্বা মথলগী কত্তব কল কংনদনা জগৎ অসি থার্বেগ্রনা লেম্বা মীওই ডাক্তনা থন্নবনি। স্কুল, কলেজ, যিনিটরী কলেজ পুম্নমক থার্বেন অমম্ভং কন্ন-কন্নবা শাজেলদনা মতং অমদা পুথৎনরকই।

অকনবা শাজেল তৌবদগী কত্তবা অমনা মসকশিং অসি অক:-অপুনগুব তৌগনি। মসল অসি শাংনা চিংথোকপা য়াবে। তাং কাওবা থেকপা অসি মপুংফানা য়াদে বাহু শাজেল্ল [illegible] তৌবকপা নত্তে। শাজেল তৌবা মতমদা অয়ৌবী থেকচিনবা অমম্ভং চিংথোকপগী থবক তৌদবদগী তৌবনি। নিয়ম [illegible] চৎপা দয়কায় ওইবনি।

মসল্ল থসি চাউথংললবদি মী অমু তম্মী, শাওজে হায়না থৈয়ে। মাহুদি মস্তে। অধুমা থবক থম্মা লৌথংলগা অহুব কৈ। চাউ-থংলবা শাকেলগ' কনষ্টিট্যুসনেল ওইবা শাকেলগা লোয়ননা তৌরগা লোথ্ অসি অহুম কোকচধি। মসল চাউরগা শোকনা মস্তে মপাকল কক্কয়ুনা তৌবনি। লমজেন মতেক চেনবা মী পুম্নমক মখোড চাউবনি। লমশাং চেংবা মী পুম্নমক মখোড শীকপনি। মখোড শীকপা লমশাং চেনবদগী মখোড চাউবা মতেক চেনবনা য়াওবা কেল্লিবনি পাক্সনগী বাবি, মক্সনা প্রাকৃতিশতনা অয়াওবা অমমুং অতম্মা শেম্বা ওমই।

অকনবা শাকেল তৌহনা মসল য়াম্না কাবা মীসি মসল অচৌবশিং অহুনা থবাবগী পাকল পুম্নমক চুপথিহনা পুন্সিদে থমবা য়াওই অহুগা অনাবা চঙবন্দবা ওমদে কায়নমু থাজনবা য়াওই, মসি পুমলাম লানবনি। মমল চাউবমা মস্তে। হকচাংগী থবক পুম্নমক শাকেল্লনা চাউথংবনি। কুইনা পুন্সিবা তাবনি। শাকেল কম্না তৌরগা পাকল অসি মথ' মথং মাহুদমগ্নগা যেহুওগী পৈশা লৌথোকপগুমা লেথোক্লমা পাকল নৈথৌবোই থনবনি। মেচয়না শীবা ওমখোধগী হেম্না থবচ তৌবা য়াদে থবক শূম্নকপা শাকেল তৌম্নকপদা হৌগং-কমথ মক্সগা থুও হাইবদা মশীং হায়-মধি ১০০/১০০ দগী হেম্নকপদা অমুক চথগে হায়বা য়াদে মেচয়না থিংই। ওম্মিবা অমু মথৈ তৌগনি ওথজ্জগা হেক্কা তোকই। যাম্নমক হকচাং লোথিদ্রৈদা লাকদবা য়াকথনি। মুংতাইনা তৌবা শাকেলদা এক্সিবেইওম্মা শোকপা থক 'য়াওবোই'। হকচাং

য়াউথংগদু মীংথিরুবা ওয়াথিবা মী অমনা চাং কাম্বা চাউথংগা থক য়ারোই।

অকনবা শাকেল অমি হাট্'তা অরোবা পী লায়না লৌবে। চুবই, অশোনবা শ কেনখৎপি অকনবা শাকেল তৌবা হাট্'তা থবক তৌবা পীকম্ব থোকই অচুম্বা অয়াম্বা অমাংবা শাকেলগী সুম থাক লাইবা কনখৎনবা শাকেল অসি তৌরক্লবদি হাট্' অসি মসলনা শাবনিবা মসল অসি কনখৎলকই। মশাগী থবকতু করা শাওথোকপা ওমই। হাট্ শোকহনবা ওমথে। হাট্' অসি পুম্নমক চৎনব ঈশ্বরনা মী থুদিংগী শেম্বীরকই। হাট্' শোকহনবদি ঈ শেংহনবা, কিতনি শোকহনবা, মরি মতাং কংহনবা লমচৎ করানা হাট্' শোকহনবনি। হেকচাং কনবা শাকেল তৌবনা কৈদৌউনম্বু হাট্' শোকহল্লে। হেকচাং অসি করাম্বা শোয়রিবনো? অমনা অতাং ওইদুনা পুম থৈদে। অমবা মাম্বা লৌবা অহল ওইশিল্লকই। মরমদি অমমা ইথক হেক থওমনবা মরুপা ওৎথুনা চঙ্কবাগী চাংগা শাকেংগা চাং চানবা পুই। হেকচাং করা হায়রবসি মীয়ম থকপী মপুংবা মরুওইবা থরদি পুক্নীং অসি ঊংনা লৈগদবনি। অমনা মতিকচানা তুম্বা, পোথাবা, অকা-অপুন লৈহন্দবা অমূক হন্না তেকথৎহনবা করা চাবা অদিনা মাইকৈগী মরুওইবনি। চাং কক্লা, মতম কক্লা থবল-থবেন লাইবা লোকনা লোংনা হকচাংগী চওগদবা শোৎকও হায়রবদি শাগৎলম, [illegible] তৌনবা, সুম লৈবা ওমবা শোৎশক থাওনা চাম্বমলি। [illegible] অদু করনা শাবদুনা চাদবনি। মরমদি [illegible]

লোইচীন অসি ময়া পাম্মে।" চৌদ্দগী খোৱকপা আমকাম ঙম্বা তৌদনা চৌক্লাকা তিনরগা। পুক্তা হেক মাবদা পুকী অশিনবা এসিদ ওইবা রস অচু যাম্বা থেঙ্না চাক অচু থোংশিন্নি। মচু অমুক খোইরৌম্বা চথবিবদা খোইরৌনবী আমকাদি রস অচু অশিনবা অচুনা যাম্বা খোকহন্দুনা চৌক্লাক অসি ফুট ২৭ শাংবা খোইরৌম্বা অয়াম্বা তুম্বনি। অচুনা তুম্বসি চৌদ্দগী খোই হায়বসি কাউবীগনু। অচুদগী লমচৎ অসিবু মরুওইনা থম্মবা যাদে। চহি ২০ শাংখৎচরকপা হকচাং লমচৎ লোংমদা নত্তে চাকচমাংদা হৈদোকই। মু, থকপা (সম্বুতা মাওনবা চওখ্রবনা মশা কবা, মসমগী বা মক্তে মথরাই লৌনা মাওবা তাবনি। হকচাংগী শরুক অমগী থরচ হায়বদি পুম্ম ওমাওহন্নগা অতোপ্পা শরুক অমা চাউ-খৎহনবনি হায়বসি অরানবনি। হকচাং হায়বসি অপুনবা অমতনি। খুনাওবীনা থিনবদা কৈ শিংনং গ। মক্রেপা খুনাওবীদি লেপ্রোসী তৌদসনু হকচাংগী শরুক অতৈ করগা লোইরে তায়বা থক যাদে। হকচাংগী শরুক খুদিংমক লোয়নবা মরি লৈনবা তোওাম্না তাদনা য়েংশিন্দুনা লৈবা মরীনা লোয়নবা কাজিনবা মপুম অমনি। অচুনা হকচাংগী শরুক অমা হেক শোকপদা হকচাং অপুম্বা লোয়নবা অমতা চৌথদনা শোকনি। অচুওম্বা শাক্সেন, খোথাবা, চৌক্লাক, অচুম্বা থাখলনা ময় শানবনা হকচাং পুম্নমক কহল্লি, কলহনি অমসুং পুক্লিংখ্রে। মরম অসিনা অকনবা [illegible] মাওবা লৈতে। ওপ্পগী মসম চাউখৎলকপা মচুম [illegible] নোম্মুনা, হকচাং চৌখোকপা শাক্সেন

হাপকৎপীয়ু। থ্বাইদগী মাঙনবা ওইবদি হকচাং ফজন্নবা মতুংদা থওইরক্তবদগী ফেট ঙাক্তা ঙাইহন্নকপা, অদুগা পুন্সিগী মতাং অদুদা চৌঙ্গাক অদু হ'মগুম্না থম্বা নত্রগা চাননবা শেমদোকপা ওমদবদগী ক্রোনিক ওইবা লায়না কয়া নাহন্নকই। চাউথৎপা, কনথৎপা লেপহন্নগে হায়বা মতমদুদা চাবা, শাজেল অসি থর থর হম্থদুনা হোংলকইবা মওং অদুগা চান্নবা চৎকদবনি।

চাউথৎহনগে, কনহনগে হায়দুনা তৌরকপা শাজেল অকনবা ময়াম অসি লৌথৎলকপদা অহানবদা চং-ফিগীন চানবা তোপ-তোম্না মসল ময়াম অসি চানবা পুথৎলগা মসলগী চাউথৎকনবগী চাং অমসুং শাজেল কনথৎলকপগী চাং অসি কুপ্না য়েংদুনা চথগনি।

অহানবদা স্বর শান্নবা শাজেল :—

১। চুম্না লেপ্পীরো, থোঙপাক অদু ঋেপাক্তা চপ মান্ননা ইঞ্চি ১৮ লোম লাপ্না লেপ্পীয়ু। হকচাং অসি য়াম্বিমথৈ চুম্না লেপ্পীয়ু। নাকলদা খুৎ অনি থম্বীয়ু। নাকললোমদগী খুৎ অনি অদু কোক্কোলদা হাইগৎপীরকউ। লেংবান অনি লাপ্নবা অদুগুম্না লাপ্পনা থম্বীয়ু। খুৎ হাইগৎলকপদা লেংবান মপা কাওবা খুবাক উপ্না হাইগৎপীয়ু, লেংবান মপা হেক য়োবদা খুবাক অদু মথক-লোমদা ওনথৎপীয়ু। নাকলদগী খুৎ পুথৎপা য়োবদগী কোক-থক য়োবা কাওবা স্বর তপ্না হোনজিনবিয়ু। তপ্না [illegible] স্বর হোনদোকপীয়ু। (৫/১০ রক)

২। খোঙ ইঞ্চি ১৮ লাপ্পা লেপ্লীরো কোকথক্তা লেংখান অনিগী চপ মান্নবা অপ্লা খুদুম কম্না পাম্নশীন্নগা স্বর তপ্পা হোনজিনবিয়ু। অচুম্বী খুৎ অচু নাকল্লোমদা থাদবগা তপ্পা কম-থবগা স্বর হোন্দোকপগা মান্নবা কেন্নবা কমথবীয়ু, হোন্দোকপীয়ু, খুৎ থাদবীয়ু। স্বর হোনজিনবা মতমদা ইমাঙদা লৈবা অহাঙবা, লোংথক্তা লৈরিবা মুংশিং অচুগা লোয়নবা থবায়, পাঙ্গল চিংশিন্নিবনি থনবিয়ু। হোন্দোকপা মতমদা অহাবা, অদাবা অমম্তুং কঙ-হৌদি পুম্নমক হোন্দোকপ্লে হায়না থনবীয়ু।

৩। খোঙ ইঞ্চি ১৮ লাপ্পা, খোঙপাক অনি অচুম্তু পরেং চপ চানা খুৎ অনি অচু নাকনলোমদা লেংখানগা মান্নবা লাপ্পা পূম্নগা খুনিং কাঙবা, স্বর তপ্পা হোনজিনবগা লোয়নদা খুৎ অনি অচু কোকথক য়োনবা হাইগৎপীয়ু। তমইবা মথৈ ভিংথংনা বাংখৎপিয়ু। খুনিঙ থাদরকপা, পান্থোম থাদরকপা অমম্তুং স্বর হোন্দোকপগা চানহন্দুনা পুথবীয়ু। খুৎ অচু তুংলোমদা তাথ-রকপদা অয়োবীদা পুখোকপীয়ু। (৫/১০ রক)

হার্ট শোনবা মীগী স্বর শান্নবা— (হার্ট অসি মসলনি, শাজেল চঙই)—

১। (ক) চুম্না যোম্না অমদা কমঙ। খুৎ অচু নাক্তগী লেংখান মপা কাঙবা তপ্পা থাংগৎপীয়ু। থাংগৎপা মতমদা স্বর হোন-জিনবিয়ু। থাদবা মতমদা স্বর হোন্দোকপীয়ু। পাম্বোমদা নঙ্গে আটিয়োটা, কেটি কলগী শাম্বেলনি।

(খ) লেংবান্দা থুদোল অহু থম্নগা য়েৎথোমদা হকচাং অহু থাংদগী লৈবীয়ু, লৈখোকপা মতমদা স্বর হোন্দোকপীয়ু। হনজিল্লক্‌পদা স্বর হোনজিনবীয়ু। য়েৎলোমদা অমুক ওয়রোমদা অমুক ৫/৫ দগী ১০/১০ তৌবিয়ু। লিভারগী শাজেলনি। কুইনা কপ্পল্লবদি মরক মরক্তা হেক হেক তৌবা য়াই।

(গ) চুম্না কম্নগা থাঙ থেৎলগা থুৎ য়েৎনা কোক্তোন-লোমদা হাইগৎলগা ওয়রোমদা থুৎ য়েৎকা লোয়ননা হকচাং য়াম্নিমথৈ পৈখো। থুৎ য়েৎনা অমুক থাং পায়রগা ওয়না কোক-তোন্দা হাইগৎলগা য়েৎলোমদা পৈখো। পৈথবা মতমদা স্বর হোন্দোকউ অহুগা হনজিল্লকপদা হোনজিল্লু, থাঙগী শাজেলনি।

(ঘ) অহাঙবা মকমদা অমুক অমসুং পুংদাংবাই মী লাওদবা মতমদা শায়ণীয়ু।

চীন অহু কাকমচীনগুম্না তুমথোকউ, হুই খোংবা য়ায়বদি চুম্নে। হুই বায়বসি স্বর হোন্দোকপদা খোংবনি। অহুবু শাজেল অসিদদি তপ্না চৌংশিনবদা হুই খোংবগুম মখোল থোকহল্লু। অহুদগী হোনজিনবা য়াদ্রবা মতমদা তিগ অমুক্তং য়েৎশিল্লু। অহুই মতুংদা তপ্না নাত্তোনলোমদা হোন্দোকপীয়ু। (৫/১০ রক)

(ঙ) শাজেল লোইবা মতম, চৎলুরগা পোখাবা মতম, বানা থবক শুরুরগা য়ুমদা হনজিন্দুনা পোখাবা মতমদা কক্‌ অমদা মীহুৎথোঙ ময়াদা লোংনা হিল্লগা নাকলদা থুৎ অমিবক্‌ থম্লগা হকচাং অসি অশিবগুম লেঙদনা হিল্লগা স্বর অসি নাকোলদ তপ্না হোনজিন্সুনা ছাংবনা স্বর অসি সুপ চঙবিহুনা খোঙগী [illegible]

চঙয়ে হায়না থনগনি। মাতুমগী অমুক খোঙবীমগী খোঙ থুকউ চনীং থবাক্তগী স্বর অদু হোন্দোকয়কইবনি হায়না থন্দুনা তপ্না হোনদোকনি। হোনজিনবা মতমদা থবায়, পাঙ্গল, পুন্সি, অথাঙ কনবা পুম্নমক হোনজিন্দুনা হকচাংগী কায়াৎ পুম্নমক্তা থমইবনি থনগনি অদুগা হোন্দোকপা মতমদা অনাবা, অবোৎপা, অশোনবা পুম্নমক হকচাং মপুংদগী ঈদগী হোনপ্রবনি থনগনি। (৫/১২ রূক)

(চ) শদোনগী স্বর— থুৎ অনি অসিনা নাক্কী শদোন অনি অসিদা পায়রগা স্বর তপ্না হোনজিনবীয়ু। হোনজিনবদা হোনজিল্লিবা স্বর অদুনা শদোন কন্দোকহন্‌বীয়ু। শদোন কন্দোক্লমইবা স্বর অদু হোন্দোকখিবগা লোয়ননা শদোন অদু শুপচিল্লু। স্বর অদু শুপচীনবগা লোয়ন-লোয়ননা হোন্দোকপিয়ু। (৫/১৯ রূক) স্বর অসি হায়াদা য়াম্না কায়বা মশাননি।

বাকিং— বাকিং চৎপদা খোঙকাপ ৬ স্বর হোনজিনবীয়ু। খোংকাপ ৭ চৎপদা চঙইবা মতম অদুদা স্বর হোন্দোকপীয়ু। অমুম্না স্বর অসি শাংনা হোনবা ঙম্নবা মতমদা খোঙকাপ ৮/১০ চঙনা স্বর হোনজিনবিয়ু। ৯/১১ চঙনা স্বর হোন্দোকপীয়ু। মিনিট ১/২ চৎলগা অমুক তৌবিয়ু। ইরোইথা মতমদদি য়াদদা স্বর হোনগদবনি।

অমুক শুংদাংবাই লৈকোলদ-হৈকোলদা মী অমতা ইনাক্তা লৈয়ম্না মতমদা চুম্না কয়গা মত্রগ চুম্না লেপ্লগা থুবীনা ন'তোন [illegible] মখুলে মেনশিন্নগা য়েৎথংবা মথুন্দা তপ্না স্বর হোনজিনবিয়ু, [illegible] [illegible] হোন্দোকপীয়ু। অমুক নাতোন য়েৎথংবা মথুন

মেনশিনবীরগা ওইথংবা মখুন্দা স্বর তপ্না চিংশিনবীয়ু অচুপা ওয়থংবা মখুন মেনশিন্নগা তপ্না হোন্দোকপীয়ু। হন্না হন্না ৫/১০ রক শান্নবীয়ু। স্বর থিংবগী রাকম য়াওহনবীগনু।

চাক চাবা মতমদা ওয়গী শেপ্রাক্তা ওয়গী খুকউ চপ্তুনা থন্নগা চাক চাবিয়ু, নাক্তোম য়েংলোমদা স্বর হোল্লকনি। ঈশিং থকপা মতমদা য়েংকী খুকউ য়েংকী শেপ্রাক্না চপশিন্দুনা থন্নগা ওয়না স্বর হোল্লবা মতমদা ঈশিং থকপীয়ু।

চাক তোক্লগা ওয়না য়াত্তাগুনা ডাইহাক্কং পোখাবীয়ু। য়েংকী নাক্তোম্না স্বর হোল্লকনি। চাথিবা পুন্নমক তুমগনি। লাইবোদদি য়েংনা য়াত্তাগুনা হিপ্পীয়ু। ওয়গী নাক্তোন্দা স্বর হোল্লকনি। ওয়না স্বর হোল্লগা লাইবো কবনি। যোগীশিংনা যোগসাধন্দা শিজিন্নবা খরগী লৈকম শেম্বনি। লেপ্তুনা, ফমগুনা, স্বর শান্নবা য়াই। মথক মথা অয়াম্বা স্বর শান্নবা শাজেল লৈ। মথক্তা পীখ্রিবা অহূমখক য়াম্মল্লি। লোইনা শান্নগদবা নত্তে। ১/২ থন্নগা শান্নবীয়ু। শাজেল মপাংদ নত্তে। চাং নাইবদনা কান্নবা পুন্নমক পুরকপবনি।

(ক) চুম্না লেপ্লগা, চুম্না ফম্লগা, চুম্না লোংনা থোঙ ডিং-থোক্তুনা খুংনা নাকন্দা থম্লগা স্বর অচু তপ্না নাক্তোন্দা চিংশিনবীয়ু, অহানবদা শদোন্দা. মথংদা থবাক মরামদা, মতুংদা থবাক্কী মথক ইথং থংবদা স্বর অচু তপ্না চিংশিন্দুনা থবোক্কী অশি মথক [illegible] থম্না চিংশিন্নে হায়না থনবীয়ু, অচুপা তপ্না হোন্দোকপীয়ু

(খ) স্বর অসি তপ্পা হোজিন্দুনা থবোক্সী থয়ে হায়না থওলবা ১নং থল্লবদা অমুক তপ্পা লোইনবা হোন্দোকপীয়ু। চৎপদ, শাজেল্দা চুপ্পা নৈেবদা স্বর করম্না হোনগদবগে হায়বত্তু স্বর মতোম অসিদনা লমজিংগদবনি। তপ্পা মুংঙাইনা চিংশিনবা তপ্পা মুংঙাইনা হোন্দোকপদা মুংঙাইতবা অমত্তা কাওরক্তবা, অদুমক স্বর শায়বা চুপ্পবানি। স্বর শায়বদা কোক ঙাওরবা, মুংঙাইরক্তবদি তোক-খোক্তুনা পোত্থ'দুনা লৈবিয়ু।

হকচাং অবা-পোত্থোকপা— শাজেল হৌরুরগা, বাকিং চৎলুরগা, কম' শূরুরগা ঙাইহাক অবা হন্দোকপগী শাজেল তৌবা মরক'র ওই।

(ক) চৌ'কিদা খোঙ থাদনা ফম্লগা হকচাং অদু অক'-অপুন অমত্তা য়াওদনা হকচাং কায়াৎ খুদিংমক হং হিক্তোকপগুম পত্রাক পত্রাক লৈয়ু। খুৎসু, হকচাংসু অমসুং ওকসু মাঙলোমদা শরুনা হোংনা শোগৎপা অমত্তা তৌদনা লেকখৌ, মিঃ ৩/৩ লুক নৈেবিয়ু। মাথল অমত্তা থনবিগনু।

(খ) লোংনা হিপ্পীরো, হকচাংগী শরুক খুদিংমক খোঙ, নংগন লুখম, লেংজুব খুৎকী শরুক খুদিংমক্না হিপ্লিবা মক নত্রগা কমুংগী মোম্পাক অদু শোকইবনি হায়না ইহিক হিকখৌ। মাথল অমত্তা থন্দনা ঐ ইশামক কাউথোকপা তমউ।

(গ থুৎ অমুক থাংগৎলু, পত্রাক পত্রাক অমুক থাদবিয়ু। [illegible] মেৎ-ওল্লা ওল-ওল্ল শৈবীয়ু। লেংবাম্না শোগৎপীগনু। হকচাংগী [illegible] পুম্মক থাংগৎপা মাই অহুগা থাদোকপা মতমদা

অকা অপুন অমত্তা য়াওদনা পত্রাক পত্রাক তাহনবিয়ু। অমদি শাংনা হোল্লগা য়িলেঙ্গ তৌবদা মতেং ওই। থবক কয়া শূরকপা, পুক্সী চঙনা ইবা, পাবা, য়াথল থনবদা মরক মরক্তা য়িলেঙ্গ তৌবা অমস্তুং য়াথল অমত্তা থন্দনা লৈবা ওয়্রবদি য়ায়া থাঙবা কল্লি। থবক মথঙ মথঙ তৌথবা ওমই। হকচাং অসি অকা-অপুন অমত্তা য়াওদনা কোয়া লৈথোক্লবদি পুক্সীং চঙবা থবক অরুবা অদু পাঙথোকপদা মতেঙ ওই। অযুক অমস্তুং সুংদাংবাইদা শায়গদবনি। মতেক মতেক ওইনা মরক মরক্তা তৌবা য়াই তুম্বা য়াদবা মীশু অস্তুয়া য়িলেঙ্গ তৌরবদি তুমথখি। তুম্বা ইয়া ময়াক্রবদি— অস্তুয়া কযুংদা চঙলগা লোংনা হিপ্পগা হকচাং পুম্নমক য়িলেঙ্গ তৌবিরো। মাহুদগী ঐগী অকোয়বদা মাইল ১০০ হেয়া লাপ্পা কাংথল অমুবা অমা কোয়না থন্দুনা লৈ হায়না থল্লু অহুদগী অহানবা হেক নৌংশিংলকপা য়াহৈ 'কমলা' হায়রবস্তু কৃষ্ণ হায়রবস্তু শোন্মুনা লৈয়ু। শ্রীকৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ ...... হায়দুনা লৈগনি। অমর শাংনা হোনগনি। হকচাং পুম্নমক য়িলেঙ্গ তৌগনি। মিঃ ২/৩ হেক লৈবদা তুমনিংঙক্লনি মাহুদগী থায়কৈ অমরোমদা চেপশিল্লু। অঙাং-মুবী লাইহন্দনবা শীল্লমগদবনি। শাজেল মথল পুম্নমক্তা তুম্বা অমস্তুং য়িলেঙ্গক নক্কপ্পবা মরি লৈ।

ভিংথোকপা, চিংথোকপা শাজেল—হোদোং, হুই, কৈ-নোংশ তুম্বা অমস্তুং কূল্লবদগী হোগৎলগে হায়না থল্লকপা মতমদা মথাঙথংবা থোঙ অনি অদু লাপ্পা মথাঙলোমবা থাংমোয়ুম্বা থাং অদু য়ারিমচৈ শাংনা চিংনা ভিংথোকই। খায়. [illegible]

তোং পুম্নমক (রিলেপ্স তৌবনি) কোমথোকহনবনি। অদুগা অমনা মাঙ অসি হেক ঙৈরবা (ঙৈম্রবা), নোম্থবা, লুকথবা, হৌগৎপা য়াদবদা অহল ওইরে। অদুনা মথোঙ মরি পানবা জীব পুম্নমক মাঙগী শাজেল অসি কুনবা, তুম্বা অমসুং হৌগৎপা থুদিংগী তৌই। অঙাংস্ন হেক হেক তিংথৎপা থেকৎপা তৌরকই। অহলনা তিংলি-য়াংলিবা মরক মরক্তা তৌরকই। হকাম চনবা অসিনা নেচরগী স্বর সাধননি। ওক্সিজেন য়াৎল্লবা মতমদা হকাম চল্লকই। অনি অসিদি তাইবং মীস্ন হৌজিক ফাওবা শানা কাউদবগুম নেচরনা তাকপা হকচাংগা লোয়নরকপা শাজেল অসি কাউদ্রি। তিংথোক চিংথোকপগী শাজেল অসি হকচাংদা য় ম্না কামৈ। মরমদি কম্না চিংবা অদুদা মসল অডু কম্না শিজিনৈ। হজিল্লকপদা মসল অদু অয়োবীদা কোমথোকই (রিলেন্স তৌই)। মসল চাউহল্লি অমসুং মশা ফহল্লি। চিংথোকপা, তিংথোকপা অদুদা তাং অসি শম্নহন্দে। তাল্লক অদুদা ঈ চেস্থোক-চেনশিন তাং অহদা তৌহৌই। অদুগা 'সিনোভাইয়েল্ল কৌবা মহী অদু হেনগৎনা চেঞ্জবা ওমই। অফাত্রঅপুন পুম্নমক কোমথোকহনবনা শিংলিদা নপশিন্নবা, ননশিন্নবা ফহল্লি অমসুং কোমথোকহল্লি। মহী চিংদুনা কোমহল্লবনিনা মহী মশা ফবা হেনগৎলি। পুক, খোইরিন অসি তিংথত্তুনা চিংনবনা থবাক অমসুং পুক খোইরিন অসি মথক্লোমদা থাংগৎলি। মসিমক্রা পুক, খোইরীন অসি মতুম খাইনা 'ফিন্দোরক্তুনা পুক কংথোক চোম্থবা লৈহন্দে। শুপঃ ফিনবা'অমসুং কোমথোকপা শাজেলনিনা ঈ চেস্থোক-চেনশিন

হেনগৎহল্লি। মসল কন্ট্রোল তৌবা হমই অদুগা মসল শসি (মরিৎ-মনা) শিংবা হেনগৎহল্লি। তিংখোকপা অসিগা স্বয় শাংনা কোনজিনবগা লোয়নৈ। অদুনা অমৌবীদা মসল অমত্তুং স্বয় শামনগী কান্নবা ফংহল্লি। শাজেল তৌবা খুদিংদা চেপ্রৈচিংনী শাজেল হাম্নিয়ু। মকচাং তেকখৎহনগনি। শাজেল অসি ফম-ছনা, লেপ্তুনা, হিপ্তুনা তৌবা যাই। হিপ্লগ খবা হেক্না শুংজাই। চেপ্রৈচিংনী শাজেল অসি মী বাংহল্লি।

চুপ্পা লেপ্পীয়ো। পাম্বোম অনি অদু কোক্তোন্দা হাইগৎলিয়ু। খুনীং কংগুলিয়ু অদুগা য়াম্নিমথৈ মথক্রোমদা লামখৎলিয়ু।

পাম্বোম অদু লেংবান মপানদা নাক অনিদা থাজংহল্লিয়ু। নাক নাক্তা য়ারিমথৈ চিংথোকপিয়ু, ভকশমদা খুৎ অসিনা কপ্পা পাম্নো। খুনীং অদুনা মফল্লোমদা কপ্পা ইস্নোকউ।

চুপ্পা লেপ্পীয়ু। খদাং অদু মাঙদা য়ারিমথৈ পুথোকউ। কোক অদু ভুংলোমদা য়ারিমথৈ ইম্নোকউ। লেংবান লেংজুম অদু মাঙদা য়ারিমথৈ ইস্নোকউ।

করাঙ কাক্তোক্না লেপ্পীয়ু। মকচাং অদু মোম্বুরগা কোক্না খুকউ শোকপীয়ু।

চুপ্পা লেপ্লগা কপ্লাক কোন্দনা কোক্তান্দগী মকচাং কোম্বু-রকুগা খুৎ অহিনা নৈপাক শোকউ।

টেবল নক্রগা চৌকিদা ফোঙ নামা থমউ। মকচাং অদি কোম্বুনা কোক্না খুকউ শোকউ। অতোপ্পা খোঙদা অমুক।
(...)

করাঙ ফাক্লা লেপ্লগা য়েৎলোমদা চুম্না য়ারিমথৈ পৈথৌ, য়েৎকী লেংবাম য়ারিমথৈ হাইথৌ ওয়গী শবোন শরু মমাম অহুবু কুপ্লিবা মসল অহু য়ারিমথৈ তিংউ ৫/১০ রক (মায়কৈ অনিমক্তা)।

খোঙ ফাক্লা লেপ্পীয়ু। খোঙ য়েৎ অহু খুকউদগী মথা-রোমদা থেকথখিদুনা খুমাংদা কমউ। খোঙ ওয় অহু তিংনা লৈয়ু। তপ্প খোঙ অহু তিংখত্তুনা য়েপখৎপীয়ু। ওয় অমুক তৌবিয়ু। খুৎনা নমদুনা কোন্দনা খোঙ অদ চুম্না লৈহন্নু। (৫/১০ রক)

অকৈবা য়া নত্রগা উদা নত্রগা খোঙথক্তা খুৎ অনি পামরগা য়াম্বদুনা শাম্নবিয়ু।

মী খুদিংমক্তা লুংতিগী তৌবা য়াবা শাজেল :—

১। চুম্না লেপ্পীরো খুৎ অনি অহু মাঙলোমদা হাইগত্তুনা কপ্লাক কোন্দনা হকচাং অহু তুংলোমদা য়ারিমথৈ থেকথখো। খোঙদগী খুদোল ফাওবা লিক্লংগুম্না কজনা কোল্লু। কৌগৎ-লকপদগী মাহু য়োমা ফাওবা স্বর তপ্পা হোমজিল্লু। অহুদগী কপ্লাক কোন্দনা খুৎ হাইথরকপগা লোয়ননা হকচাং অহু মাঙ-লোমদা থেকথরক্তুনা লৈপাক শোকউ। মাহু ফাওবা কোমনবা স্বর হোন্দোকউ। [স্বর শামবান] (৫/১০ রক)

২। খোঙপাক অহু ইঞ্চি ১৮ লাপ্পা লেপ্পু। খুৎ অহু মাঙলোমদা তিং.থাকউ। লেংবান মপা চানা থমউ। খুমাং কামলামদা কমথৌ অমুক কৌগৎলু। কমথমদা স্বর হোন্দোকউ কৌগৎলামদা হোমবিদু। [কৈপলগী শাজেল] (১০/১৫ রক)

৩। চুম্না লেম্নীরো, নাকন্দগী খুং অচু খুচুম কম্না পায়শিন্নু।
খুচুম অচু কম্না থেকংলজুনা লেংবাম য়োনবা পুথংলকউ পোরুদনবা কম্না লাকনো। অমুক খাদৌ, অমুক থেকচিন্নু।
থেকচিনবদা স্বর হোনজিল্লু। খাদবনা স্বর হোন্দোকউ।

[পাম্বোমগীনি] (৫/১০ বক]

৪। কোকতোন্দা খুচুম অনি কম্না পায়শিন্নু। নাকল-লোমদা খাদরকউ। য়েংকৌ খুচুম অচু পাম্বোম থরা কোল্লগা ওয়গী নাকললোমদা ওয়গী খুচুম অচুনা য়েংকৌ নাকললোমদা পুথবীয়ু অচুমনা থবাক্কী মসল অয়োবীদা শুপচিন্নু। খুং অচু অমুক নাকল নাকলদা পুথংলু। পুথংপদা স্বর হোনজিন্নু। পুথবদা স্বর হোন্দোকউ। ৫/১০ (থবাকীনি।)

৫। থোঙ অচু ইঞ্চি ১৮ ব্যাপ্পনা লেম্নীয়ু, স্বর হোন-জিনবগা লোয়ননা খুনীং কাচউ। খাদরকপগা লোয়ননা স্বর হোন্দোকউ। ১৫/২০ (খুবোমগীনি।)

৬। চৌকি অমদগী পাম্বোম অনি অচু খুং অনিনা নামা নামা পায়রো, থোঙ অচু ইঞ্চি ১৮ ব্যাপ্পা থম্বীরো অচুগা হকচাং অচু ইনথগুম ভিংনা থম্বীরো; পাম্বোম অচু খুনীংলা থেকচিন্নগা হকচাং অচু তাথংল্লু, য়ারিমথৈ তাথংলু। অচুবগী পাম্বোম অচু য়ারিমথৈ ভিংনা ইনথংলু। তাথবদা স্বর হোন-জিন্নু। ইনথংপদা স্বর হোন্দোকপীয়ু। তাথবদু য়ারিমথৈ তাথনবা লারুচুনা তাথবা। ইনথংপা অচু য়ারবা অচু [illegible]
ইনথংনবা লায়বা, অয়োইবা অচুলা সেকেণ্ড ১০ [illegible]

৭। লোংনা হিপ্পগা খুৎ অনি কৈগনগী মথক্তা থমউ। খুৎ অদু কৈগন শোক্তনা মথক্তা ইঃ ৬ লাপ্না পুদুনা হৌগৎকে ভৌবিয়ু, হৌগৎলকপগী ময়ায় চল্লকপদা অমুক ভাথবীয়ু, হৌগৎলকপদা মর হোন্দোকপীয়ু। ভাথখিবদা স্বর হোনজিনবীয়ু। ৫/০ (পুক্তী)।

৮। চুম্না কপ্নীয়ু নক্তগা লেপ্লীয়ু। কোক অসি য়েৎলোমদা য়াখিমথৈ পৈথবীয়ু। ওয়রোমদা অমুক, মাঙলোমদা অমুক ভুংলোমদা য়াখিমথৈ থেকথবীয়ু। স্বর অদুম ভপ্না পুংভাইনা হোনবীয়ু। ৫+৫+৫+৫+৫ (ভক্তী)

৯। খুদুম অনি কম্না পায়শিল্লগা থাদোকপীয়ু, অমুক পায়শিনবীয়ু। স্বর পুংভাইনা হোনবীয়ু। খুজেংগীনি। খুম্নেংনা খুৎশা (fingers) পুয়মক কন্ট্রোল ভৌই। (৫/১০)

১০। খুৎ অসি ভুংদা কম্না পায়শিন্নরগা লেংজুম অসি ভুংলোমদা য়াখিমথৈ পুথোকউ। সেকেণ্ড ৪/৫ কাওনা থমউ। ভুংলোমদা থেকথোকপদ স্বর হোনজিল্লু থাদোকপদা হোন্দোকপীয়ু। ৫/১০ (লেংথানগীনি।)

১১। খুৎ অনি অসি ভুংদা পায়রগা, হকচাংস্থু চুম্না লেপ্লগা খুৎ অনি অদু ভিংনা ভুংলোমদা য়াংনা থাজৎলু। ৫/১০ (ট্রাইসেপকীনি।)

১২। মকম লেঙদনা চেনবা নক্তগা মথিগী (ভাবনা) থোক্লিং ভৌবা মিং ৫ হার্ট, লংসকী, শাজেলনি। মিহুন তিংতিং হোংথনবা অহু হার্টকী শাজেলনি। হার্ট অসিস্থ মসলনি। অয়. থালেৎ, থবেৎ হোনবহুনা লংসগী শরুক পুম্নমক মথক মথা

শীজিনৈ। চুম্না হম্বা, শাংজল তোউবা, খবক অকনবা শুদবা থীদি খোঁনাউ যম্মাগী থবোক্কী মখোন অতুংগা যর হোনবদা শীজিনৈ অহুনা লংস শোন্নি। ওক্সী অন বাংলি, মী অহু শংজিক শংলকই। ওয়গা শাজেল হেক পোকপদা মিঃ ৫ মং লমহাওদা চেনবীবু ময়ম্মু য়াই।

শাজেল অসি অশোনবা, অকনবা, নহারোল, অহল পুম্নমক্না তৌবা য়াই। শাজল লাকপগা লোয়ননা অমম্বুং হৈনবক্লবদা মশাং থম্না হাপকৎপা খ্রেদ লাপকৎপা য়াই। কম্বা, বুকহন, লোংনা হৌগৎপগী খ্রেদ শীরিবস্থ মুম্না পাবিম্থ।

চনিংগী শাজেন:— হকচাংগী শরুক থুদিংমক শুনা শাংজল তৌগদবনি। মসম পুম্নাক শুনবা শাজেলগী রুচিন শীংবা ঙাক্কনি। অদুবু এবলোয়েন, চমিং অসিদি খ্বাইদগী খওইদে। অমনা, মীওইবনা লোমইবা মনোম, থবক শুবদা এবলোয়েন অসিগী চপচানা চঙবা শাজেল মক্রগা থবক থক শীবা হৈদে। খাও, ফুং, মঙলগী হসল কম্না শীজিন্নবা, পোং লান্দোকপ হোনজিন তৌবা মশা ফনা, কম্না উবা মী কয়া হৈদে অদুবু চনিংগী হসলদি থক পোক্কে। মসম অতৈ শীজিন্নবদা হায়বদি হসল অতৈনা থবক তৌবদা ঙাক্লৌ শোকহনবা থবদা মশোকই। অদুনা তোঙাননবা শাজেল চনিংগী তৌবা ঙাবনি। এবলোয়েনগী [illegible] কনথৎলগা থবক তৌবা ঙবা মসম হেক্নগী হাকচাং [illegible] মসম অসিনা কোল্লিবা মনুংগী ইন্দ্রিয়শিং অহুমশাক্কী [illegible]

থবক নীংথিজনা ভৌবা ওমই। অশোনবা অপাবা মসল ওইরবদি ইন্দ্রিশিং অদু নীংথিজনা কোনশিন্দে। এবদোমেন মসল অসি কাংলবদি টেবল মথক্তগী মী অমা চোংথবদা এবদোমেনস্তু মঙ্গংগী ইন্দ্রিস্তু শোক্লে। এবদোমেন মসল কনথং-চাউথংকন্দ্রবদি নঙল অমস্তুং খোঙগী মকোক পীব ওমদে। চাকখাউ অমস্তুং খোইরীন অসি এবদোমেনগী মসংনা পুদ্রিবনি; অতৈ লেকোপ্লা চনৌংগী ইন্দ্রিশিংস্তু থবক ভৌবদা ভেংবাংই। মসল অসি শোল্লবদি খোইরীন অমস্তুং চাকখাউ অসি থাউজল্লা চেংস্বহল্লি। অস্তুম্লা মাঙ্খবা অংস চাকাখইদগী খোইরীন্দা, খীবোং খীরিন্দা চিঙ্গোক চংপা অমস্তুং চিঙ্গোকী লেমবৌবা লকুক অহু চথবা ওমদে, পল্লহল্লি। থরাক থরাক মাঙ্খবা ইন্দ্রিশিং অডগী মৈন্নবা, নমশিল্লবা অচুনা মারিগী থবক্তা অমস্তুং ঈ চেস্তোক-চেনশিন্দা খেংডক্নোংশিল্লি। অদুগা ইন্দ্রিশিং অদু খোংথা, কমরাদা ইন্তুরকই। অচুনা এবদোমেনদা মরি মরি খোকই (ফিং); মশিংগী হারনিরা খীবোং খীরিন, খোইরীন নাস্তোকপা খোকহল্লি। ডাক্তরনা পেটি, চেস শীথিজলহল্লি। অদুগা ওপরেসন তৌই। অশোনবা অদু কনথংচন্দনা মতম থরা চাকখংপা অচুনা, ককথংপা অচুনা কাম্রবা থক ফংদে শাক্লেন্দনা ফবা ওবই। মসল অসি কনংন্দুনা কারমীমা ফজনব শাক্লেনস্তু পীজরকনি। মসল কনকন্দ্রবদি পুক্তা খুতুম্লা শুরবদা, পুক্তা বোক্লং তৌনবদা বেম্রী চার্জ তৌবদা শানবুবা বোক্লব লিবা স্রাওই। অতুগা পুকী মসল অসি স্রাম্রা [illegible]বদি।

এবনোয়েমনগী খোপ "সোনার প্রেপ্রস" লায়রবক্তু পুক্কী চাকথা ঙগী মরুমদা লৈ। মতুগী মপা-মরোং শাক্ল-চাউনা শন্দোক্লনা লৈ অমসুং হকচাংগী থবক্তা য়াম্না মরু ওইনা চঙই। মতুদা থুহম্না অমুক্তা শুবদা অমুক্তী মতিক নাপ্রে—অহুপ, হকচাং পুম্নমক থবক তৌবা ঙমদনা মতম থর শিথক্তনা লৈগনি। খোক্সরাশিংনা পুক্কী মসল অসি কনখৎনবা লাক্লে। নীংথিজনা মসল কাহন্নবা, কন-বন্নবদি এবনোয়েমন অসিদা সার্কিনডা টন ৭ লুম্বা পাড়ী চাকা শম্ংল্লি। কব্রিস্ত শোক্তে। চনীং কায়রবস্তু, পুক কায়রবস্তু, এবংনাযেম হায়রবস্তু শংলোনগী শরুগী কময়া কাওবদা লৈরিবা শরুক অসিসি কায়না লৌবিয়ু। মসিদা লৈরিবা মসল অসি মরোন মরোল কয় লোম্ননি। মাঙলোমদা 'রেক্টস মসল' থক-থাদা চৎলি। মাকল্লোমদা 'ত্রান্সভার্সালিষ মসল' কৈনা লৈ, রেক্টমপু সমকোপদা থমই। মপুং অমসুং মপাল্লগী অ-থায়বা মসপনা নাকল অনিমক অমসুং মাঙগী শরুক অচু কুপশিল্লি। শেম্লকইবা মওং অসিমক্তা কয়া কয়া মপুংগী ইক্রি ঙাকথোক-কন্থোকপ ঙম্বা অচুপা হকচাং অসিগী মপুংদা থ্রাইদগী তোপ-তে'প্পা চু-কীরান চাপ্লবা, মওং অমা পীরিবনি। নীংথিজনা চাউথৎহন্নবদি, মসল কাহন্নবদি মত্রং মত্রং য়াৎপা মসল অচুপা সুপীগীনা মতুম তাব মসল ওইনা লৈ। অয়াম্বা পুক অসি ইপাক পাকপা মত্রপা লোইমন্দুনা তুক্তচবা মওং অমা ওইনা লৈ। অমনা মথক অসিনা হুম্র হুন্দ্রাক তায়গা মথারোমদা চোহবা থ্রাইদগী থীবা কম্না! [illegible] লোয়বা মীতা য়াওই—মথোয় মযুক অসি [illegible] কাওবা নীংথিজনা কংদে। পুম্নমক অসি শাবেন [illegible]

(১) খোঙ অসি অপম্বিরা অমগী মখোঙ ময়াদা লৌশিল্লগা লোংনা ফিল্লীরো, খুৎ অসি কৈগম মপাদা থম্মীরো। স্বর ভপ্না হোন্দে কপগা লোয়ননা হকচাং অত্থ কম্বগী ফিভংদা থেকৎপীরকউ। স্বর হোঙ্গিনবগা লোয়ননা বাম্বগী ফিভমদা ভাথবী-থা। ৫/.০ মভুংদা খুৎ অদু ওকশব পায়বগা, মথংদা কোকতোন্না খুৎ ফি-থোক্লগা, মতুদগী পাঙ্গল লাকপগা লোয়ননা লাইরিক অচৌবা অমা, বাকবোল প্লেট মচা অমা পায়বা য়াই। মতুদগী চৌকী, মুরা, তুল অমদা ফম্লগা খোঙ অদু অহুম লৌশিল্লগা বাম্বগী মওং অদুদা গ্রেট মথং মথং হাপ্তুনা হোংগৎপীয়ু। খুনৌংনা খুউ শোকপা, কোকনা খুউ শোকপা গ্রেটকী মতুং ইন্না হপ্না পুথৎপীয়ু। (৫/.০)

(২) লোংনা ফিল্লীরো, খুৎনা নাক্তা থম্মীরো. অদুগ খোঙ অসি অদু কোকথকলোমদা য়াংনা পুথৎপীরগা কোকতোন লোমদা খোঙ ভিংনা খুদোন অদু ফুমথোক্লা হাংগৎখিদ্রনা কৈবাক শোকপীয়ু। অদুদা চঙবা মতম অদু কোয়না স্বর হান্দোকপীয়ু। মতুদগী থাদরক্তুনা হাম্বগী ফিভমদা স্বর হোঙ্গিনবগা লোয়ননা লৈবিয়ু। (৫/.০)

(৩) লোংনা ফিল্লীরো। খোঙ অদু ভিংনা চপ চান' য়ু বগুম থম্মীরো। মতুদগী খুৎ অনি অদুনা হকচাংগী মথক থ'বা শরুক অদু থেকহন্থুনা খোঙদোন অদু শোক্লনবা ল.মথৎপীয়ু। (৫/১০)

(৪) খোঙ কাকনা কম্মীরগা থ্বাং, খুৎ অনিমক পায়রগা য়েংতা [illegible] কোক্লকপীয়ু। মাঙজোবদ ভুংলোমদ. হাইগৎপীয়ু ব.ইথবীয়ু।

শ'ন্নবগী মপুংদা এবদোম্নেনগী মসল শোকপা থন্নদা ময়াওই। অদুনা শান্নবনা এবদোমেনগী মসল চাউখৎকন্দে।

ইরোইবা, হি হোনবা, চোংবা অমস্তুং কন্নবদী পুক্কী মসলদা য়'ম্না কান্নহল্লি। রিং অমস্তুং জীবনাস্তিক্তদি এবদো'মেন্দা শাক্সেলগুম্না কান্নবা নী।

রপচর কিদুনা পুক্কী শাক্সেল তৌবা হঙ্গোইবা য়াওই। মহ লাল্লি। শাক্সেলগী নিয়ম ইন্দুনা মথক্ক মথক্ত কন্দথৎনা থেবদা কিকন লৈতে।

রপচর অমস্তুং শৌক্ক থোকপগী শাক্সেল:

(৫) মেক্স অমা নাকল অমদা ইঞ্চি ১০/১২ বা'না থম্'ম্রো। কোক্সা অ'ে'ম্ববোনদা থম্নগা খোঙ অহু থাঙ্গক্‌লা শান্নাশু। মহু'দা থন্ন লৈরন্নব' মতমদা খোঙ অমমম চপ যু'থংলু অনিম চ অমুক য়ু'থংগু। মেক্স পান্নরগা কোক্রোমদা খোঙ অতু য়ারি'শৈথ পুথৎপীয়ু (৫/১০ রক)। সাইকল খৌবগুম্না থৌরিগু।

(মণীঃ ১০০/২০০ রক)

(৬) মণ শাদুনা চৎপীয়ু। গ্রেচিঙ্গেসম্না নাম্তোক্রবা শয়ক অতু মকম চান' থম্নখিগনি, মকমদা হঞ্জিনহনবিগন্নি।

(ক) পুক্কী শাক্সে'দা নাক্কী মসল অসি শাক্সেল ইহৌ কৌরিবে। হকচা' লৈবগী ,লম্নবা) শাক্সেল পুম্নমক পুক্কী নাকলগী শাক্সেলনি। অতগ লিভর ক্কুইজারম্ভ কোই। লেভবা লিভরহ লেভক্কুনা থবক তৌহনবনি। লেংবান্দা খুং অনি থম্নগা খাঙদগী নাক-মেৎলোমক্ক লৈয়ু (লম্নয়ু)। নাক্কী শাক্সেলম্নুনি। (৫/১০) লিভর [illegible]

(খ) চুম্না ইঞ্চি ১২ লাপ্না লেপ্লগা খোঙ অমা কৈগন্দু মাঙলোমদা থম্না কোনখৎলপ থম্লগা পুকী মাকল কময়াম্না মসল অহু তুপচীনলু। খোঙ খাদবগা অতোপ্পা খোঙ অদনা অমুক, তয়, য়েৎ শাম্নো। (৫/১০ মক)

৭। লোংনা হিপ্লগা খোঙ অসি থাঙৎলগা একাপাড়ী খোবঙুম ওৎপিয়ু। মশীং ১/২/৩ থীবসি ১০০ দগী ২০০ ফাওবা থীবিয়ু!

৮। লোংনা হিপ্লগা চকশমদা খুৎ অনি লৌনহুনা পাম্নগা খুনিং অনিগা খুকউ অনিগা শম্নহল্লু। খুৎ অনি অহু কোক্তোন্দা লৈপাক্তগী ইঞ্চি ১৮ হাইগৎনা থম্মীয়ু, খোঙস্থু তিংথোকপীয়ু। খোঙস্থু খুৎকা থাংবা মায়না তিংথোক্লুনা থম্মীয়ু। অমুক চকশম পাম্নগা খোঙ কোন্শিল্লগা অমুক খুনাং খুকউ শম্নো, শম্নবা মতমদা স্বর হোন্দোকপীয়ু। তিংথোকপা মতমদা স্বর হোনজিনবীয়ু।

(৫/১০ মক)

৯। চকশমদা পাম্লিবা মতম অহুদা লৈরগা হকচাং অহু লৈহুনা (লম্নহুনা) য়েৎকী খুনাংগা ওয়গী খুকউগা, অমুক্না ওয়গী খুনাংগা য়েৎকী খুকউগা শম্নহল্লু। স্বর পুংতাইনা হোনবীয়ু। খোঙ লৈবাক তাহনগন্থু। (৫/১০ মক)

১০। লোংনা হিপ্লগা খাঙদা খুৎনা পাম্নগা খোঙ অনি [illegible] লৈপাক্তগী ইঞ্চি ৬ হাইগৎনা থম্লগা য়েৎ-ওয়রোমদা খোঙ [illegible] কোক্তোকপা মাবমচৈ কাক্তোক্লগা মথক্লোমদা ইশাগী [illegible] পুখৎপীয়ু। অহুদগী হোবিবা মকম অহুদা

তপ্পা থাদবীয়ু। ইংলিসকী D অচৌবগুব সার্কল অমি শেখীয়ু। ৫ (মগু) মক লৈবনা (লয়বনা) অমা থারগা ৫/১০ মক তৌবিয়ু।

১১। মায়া শোনবা মীদি লোংনা হিন্নগা তপ্পা থোঙ অমা তিংনা থাঙ্গৎলু। অমুক থাদবিয়ু। অতোপ্পা অমা থাঙ্গৎপিয়ু। অমুক থাদবীয়ু। থাঙ্গৎপদা মথ হোনজিনবিয়ু থাদবদা মথ হোন্দোকপীয়ু। (৫/১০ মক)

১২। চুম্না লেপ্পগা থোঙ নামা মাঙলোমদা থাঙ্গৎপীয়ু। অমুক কপ্পীয়ু। থোঙ অতোপ্পা অমুক তৌবিয়ু। থাঙ্গৎপদা মথ হোনজিনবীয়ু। (৫/১০ মক)

১৩। নাকল্লোমদা অমুক থাঙ্গৎপীয়ু। অমুক থাদবীয়ু। থোঙ অতোপ্পা অমা অমুক। (৫/১০ মক)

১৪। অকনবা মীমা খুৎ অমি মাঙদা লেংখান মপাদা তিংখোক্তুনা লৈরগা থোঙনা খুবাক অমু থোঙশামা শোক্লবা হাই-গত্তুনা কাওথৎলু। ওয়কপা মচুংইমা খুৎ মাংথৎলু। মমা মম্মা শাম্মৌ, পুক্কী অমসুং থোঙ শিংনবগী শাক্লেনি। (১০/২০ মক)

১৫ চুম্না লেপ্পগা থোঙ য়েংনা ওয়গী মাঙলোমদা ওয়-য়োমদা পুথোক্লগা মাঙ্গদগী য়েংকী নাকলদা য়ারিমথৈ মাংনা কাওথৎলু থোঙ ওয়মা অমুক তৌ। পুক অমসুং কৈপনগী মসুংলোমথংবা মসলগী শাক্লেনি। (৫/১০ মক)

পুক্কী মসল ওনবা:— মসল অমি কনথৎলকপদা [illegible] কন্ট্রোল তৌবা তখীয়ু। অহানবদা পুক অমি মরক [illegible] ওন উৎনবা মতম — অহানবদা পুকটদা খুৎ অমিমা [illegible]

মখা ইথং থংবা শরুক অহু চিংশিনবিয়ু অহুদগী মাহু থাদোয়কপগা লোয়নবা ময়ায়থংবা অমুক চিংশিনবীয়ু. মাহু থাদোয়কপগা লোয়নবা মথক থংবা শরুক অমুক চিংশিনবীয়ু। মাহু থাদোকপগা লোয়নবা ময়ায়থংবা চিংশিনবীয়ু, মাহু থাদোকপগা লোয়নবা মখা ইথং থংবা চিংশিনবিয়ু। অহানবা ভাবনা মতুংদা ফজনা ওমদকনি।

খুৎকী শাজেল :— খুদোম্দগী পাম্বোম মরু য়েৌবসি খুৎ হায়না থওবৈ। মথকী শরুক্কা পাম্বোম অমস্তুং খুমীংগী মখা মথৈ খুবোম হায়না থওবৈ। খুৎকী শাজেল অসিনা মথক থংবা হকচাংগী শরুক নাক, থবাক, নংগন, লেংজুম. লেংবান পুম্নমক নাকোইননা চাউখৎহল্লি। মরম অসিনা খুৎনা থবক ফজনা শূবা মী পুম্নমক মথকী শরুক পূম্নমক ফজহল্লি। থোয়ায়থায়বা মীগী থবাক, নংগন, লেংজুম, নাক পুম্নমক ফজনা চাউখৎপনি। অহুগা হকচাং শরুক অতৈ শাজেল তৌবা ভল্লবস্থ খুৎকী শাজেলদি কনানস্ত হৈনদবা, তৌনিংদবা পোকপা থেংনদে। অহুগা খ্বাইদগী মরুওইবা ৱাকম অমনা খুৎকী শাজেলদা পাম্বোমগী মমাঙথংবা বাইসেপ চাউনবদা লাক্লে। নবারোলনা বাইসেপ অসি মীওংন্দা উৎনবা লাক্লে। ত্রাইসেপ থওইদে মীওোন্দা উৎনিংদে। মরমদি মানা উদবা মসলনি। অমনা খুবোম (ফোর আর্ম) অহু চাউনবা লাক্লে। খুবোম অসিনা চাউখৎহন্দ্রবদি পায়শীনবা কন্দে— খুৎশাই লোল্লি। খুৎশা পুম্নমক খুবোম অসিনা থবক পূবনি। খুৎশা অমস্তুং খুবোম, খুজেংগী শা.জল, শাজেল তৌবা মীনা খওইনদে।. মরম অসিনা অহানবদা খুৎশাগী শাজেল তৌবিয়ু।

১। চুম্না কম্বীয়ু খুং ওয়-য়েংকী খুংশাশিং অহু খুবী, খুদোমবী, খুনাউবী মথও মথও মপা মপা ওইনা থম্বীয়ো। য়েংলোমদা ওয়গী খুংশানা ঈল্লু। য়েংকী খুংশানা থিংউ। ওয়রোমদা অমুক য়েংকী খুংশানা তপ্না তপ্না ঈল্লু। ওয়গী খুংশানা থিংউ। (১০/২০)

২। খুজেংগী হং অসিগী মথাদা খুং অমনা পায়বিয়ো অদুগা খুজেং অদু য়েং, ওয়, থক-খা য়ারিমথৈ থেকপীয়ু। (৫/১০)

৩। অদুগা কোয়না লয়বিয়ু। (১০/১০)

৪। খুং অসি খুদুম চেংনা পায়শীনবীয়ু। অমুক থাদোক-পীয়ু। খুবোমগী শংজেন্নি, খুংশাগীসু অদুম ওই। (১০/২০)

৫। খুদুম কয়া পায়শীনগা মাওলোমদা খুদুম অদু লেংজুম য়ৌনা থেক্কংলকউ অদুগা খুদুম অদু মথায়োমদা লয়থৌ খুবোমদা মুয়া য়েংউ। কেকেও ৩/৪ থমউ। অমুক তৌ। থোক্লিংদা, নম্ববদা, মুক্না শান্নবদা অমসুং থাও-তাদা পায়শিনবা কন্ত্রবদি তকয়া য়াদে। অদুনা (গ্রীপ) খুংপায় কম্বা শাজেল অসিসু ভিন্ন শেংপা ওমগনি। অহানবদা থবর অমা ৭/৮ থোক্না থুপ্লগা মযায়দা শেগায়য়ু। মচেং অনি অদু থুগচিল্লু। অমুকসু শেংল্লু। অদুয়া হেটমযেনগী থবর মপুম অমা মরোন ৬৪/১২০ শেগায়বা তমউ। ওইন্নমথৈ লোন লোম্নুনা শেগায়বীয়ু। খুংপায়দি ওয়গী খুদুম অদুনা চে অদু পায়রো। খুবীনা মথক থংনা অদুগা খুদুম অদু খুবী অদুনা য়েংলোমদা থমউ। য়েংকী খুদুনা [illegible] চেগী শরুক অদু পায়রো অদুগা খুবী অদুনা ওয়রোমদা [illegible]

কয়া পাম্বশীন্নু। খাদোকপা ভোঁদনা য়েংনা য়েংলোমদা ওয়না ওয়রোমদা লৈখংলু। চেন্থ ওয়রগা ভাস শেগাম্বয়ু। ভাস মপুন অমা অমুক্তদা শেংপা ওয়রবদি জিঙ্গ্বদা চাং য়োঁবিয়ু।

কনাগুম্বা শাক্সেন ভোঁবা মীনা পাম্ববাস কয়ামুক চেংনা পাম্ববগে লায়বনু কঙ্গাব মক থুবাব অমা পাম্বৰগা থুং অচু কাক-তোক্কুনা পাম্বশীন্দুনা লৈবদা থাঊ ভাওনব ওমই। মীগী মশা পানল অসি শাক্সেননা অঙক অঙকপা ববক পাংচথোকপা ওমই। ভোঁতানবা স্প্রীং য়াংওবা গ্রীপ, দমবেল কয়া শিজিন্নহ্না থুপায় অসি চেংনবা শাক্সেন ভোঁবিয়ু। মী অমগী মশাগী অরুন্থাস থুদোশ্বীদা মক্কগা হৃবাদা থমচুনা লাং য়ুংবা ওবা মী য়াওই। লাং য়ুংবা হৃৎপা অচুমদা অনিনা য়ুংবা ওয়গা থুবী থুদোগ্বী পাম্বশিল্লকপনি। শাক্সেনদনা মপুং কাহান্ন।

নেচরদা কজনা নিরবদি ককচাং অসি থ্রাইদগী কজপ্পবা মশাং দা ওইজবা কনা অমগী চকচাংগা মামদবা ওইনা অয়োবংদা শেমগৎচব য়াই নীংথিজনা নিরবদি পাজব অসিগু মশাগী ওইনা কজবা য়াবা অয়ে বাদা পুৎৎপা লায়না ওমজৈ। নেচরগী থ্রাইদগী পামজবা লাইশোন্দি শাক্সি।

৬। থুচুম কয়া পাম্বশিল্লগা নাক্কগী লেংজুব য়োনা থেকৎলু; অমম্মুং খাদো। থেকৎপদা খব হোজিন্নু। খাদবদা হোক্সোকই। থুচু অনিমক ভোঁবা য়াই। (৫/১০)

খা, ১/২ লৈরগা ক্সাইরিক অন্নবা অমা পাম্ববা মক্কগা থুম্বী য়াওবা মক্কগা য়াওবব দমবেল পাম্ববা য়াই।

২। লেংবান মপা চাবা লাকলোমদ খুৎ ডিংখোক্লগা খুত্থৎ কয় পায়শীক্লগা মা ময়াবোমদা কননা থেকচিনবীরকউ। থেকচিনবা মাক্রবদা অমুক্তা থেকচিন্নবা লাক্লবীবু। অমুদগী খুনিং লেংশন খুত্থৎ অত্থু শগ্রাকলোমদা লৈথো লয়থো)। থেকচিনবা অমস্তু লৈথবদা (লয়থবদা) স্বর হোজিনবাবু তপ্পা হান্নগী কিচমদা খুৎ থ দবীবু স্বর তপ্পা হান্দোকপীবু অমূক হৌবিবু (৩/১০) বাইসেপকীনি।

৩ শাঙ্গা খুত্থৎ পায়শীন্দুনা লৈঙ্গীবু ভুংলোমদা খুত্থৎ অত্থু বাংবা পুথৎপীবু পুথৎপদা স্বর হোজিনবীবু। থাদরকপদা স্বর হোন্দোকপীবু।

৪। বা অকৈবা নক্রগা থোকপী মথক থংবা কৈরাদা খুৎ অনি মাক্লগা হকচংনা বা অত্থু থদাংবা লোক্লবা চিংথৎপীবু। চিংথৎপদা স্বর হোজিল্লু। থাদবদা হোন্দোকপীবু। (৫/১০) ১০/১০ লক্ক্রব মতমদা ইকি ২০ লাপ্পা পায়রগা মেৎলোমদা অমুক খুৎ ওয়রোমদা অমা চিংথৎলু। মেৎনা নিংথৎপদা ওয়বা মতেং। ওইনা চিংথৎপদা মেৎনা মতেং পীবিবু। (৫/১০)

মতুংদা খুৎ অমওনা মাংনবীবু। অতোপ্প খুৎ অহুনা মালিবা খুৎ অহুদগী খুজেংদা পাম্নবীবু। খুৎ অহুদনা চিংথৎলু। অমদা অমুক (৫/১০)।

৪। অথিংবা :— পাম্বোম অসি থেকপদা মেৎকী ওইবা ওয়ৎ খুৎনা খুজেংদা পায়হনা থিংউ। ওয়গী পাম্বোম থেকপদা ওয়না থিংবা (৫/১০)।

৫। খুৎনিংথৌ, খুৎয়াই অনিনা অতোপ্পা খুৎকী খু[illegible] খুৎয়াই লৌশিন্নরগা কন্না চিংনরো, চিংল-চিংনা মথা[illegible] য়াম্বিনথৈ পুথরো। চহাক কোমথোকহল্লু। অহুমশী কন্ন[illegible] শিল্লু অহুগা কন্না চিংনরো অহুগা মথকলোমদা থমাং [illegible] পুথৎলো অহুমশী অমুক থাদৌ। (৫/১০)

মাগুলোমদা অমুক পুথোকউ। ইশারোমদা অমুক পু[illegible] চিংখৎপদা স্বর হোজিল্লু। থাদবদা স্বর হোন্দোকপীয়ু। অ[illegible] মাগুলোমদা চিংথোকখিবদা স্বর হোন্দোকপীয়ু। চিংশিল্ল স্বর হোজিনবীয়ু। ইহুবা অমম্বং ইন্থোকখিবদা চক অ' লোমদা অমুক, ওয়রোমদা অমুক, চিংখৎলকপদা চিংশিল্লকপদা চক অমুক মথন্তা হজিনহনবীয়ু।

৬। চৌকিদা কল্লগা খুউ অনিদা খুৎ অনিনা (পান্নবগা কন্না চিংখৎপীয়ু খুউনা থাগবীয়ু। থোগ অ[illegible] ভৌবীয়ু। চিংখৎপদা স্বর হোজিনবীয়ু। (৫/১০)

থবাক্কী শাজেল— মী অমগী পাঙল, শাওং-শাদ হাম্মরবদি মী অদুগী থবাক্তা থাম্ন হেক্তা য়েংই। থবা থৌমিবা মতুংগী ইল্লি অসি কন্না মান্না লুপ্পবগে হায়বসি [illegible] [illegible] থবোশী, লিঙর, পৈ, পুক, পুম্নক লৈবনা থরগী পোলাং অমনা কুপশিল্লগা থবাক্কী মরুপ [illegible] [illegible] চাউনা [illegible]মহুং কুপশিন্দুনা করি[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] চাবথোকনবা লেচরনা শে[illegible] [illegible] [illegible] ইল্লি লৈবগে হায়বসি বৰ্দনা ত